

PSIKOLOGI KEHAMILAN
DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)



Oleh :
ENENG NURHAYATI
NIM: 14043 010 163

PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2020 M./1441 H

ABSRTAK

Kesimpulan dari disertasi ini adalah bahwa psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku perempuan pada saat kehamilan sampai kelahiran dalam membangun kekuatan mental dan pola harmonis dengan diri sendiri, dengan suami, anggota keluarga, masyarakat, lingkungan, dan dengan Tuhan.

Di dalam Al-Qur'an pembahasan psikologi kehamilan tersebut meliputi gejala emosi sedih, gembira. Selain itu juga di bahas tentang psikologi yang berhubungan dengan fisik/tubuh. Psikologi kehamilan, berkaitan dengan beberapa perubahan biologis, sehingga mengakibatkan stres baik yang bersifat *intrinsik* maupun *ekstrinsik* dan stres yang disebabkan penyesuaian terhadap tekanan sosial. Upaya meredam stres tersebut meliputi berbagai aspek peran pendukung dari berbagai sisi baik itu dari faktor lingkungan dari keluarga maupun dari ibu hamil itu sendiri, suami bahkan tenaga kesehatan.

Disertasi ini juga menemukan Psikologi Kehamilan dalam Al-Qur'an yang membicarakan tentang rasa sedih, gembira, takut/cemas/ khawatir, Dengan ini maka penulis menemukan beberapa hal yang menyangkut dengan psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an tersebut di antaranya: Psikologi kehamilan yang berhubungan dengan Perasaan, Fisik/Tubuh, Pikiran, juga Keinginan.

Disertasi ini memiliki kesamaan pendapat dengan Chrissie P Kaponda.(1996.) Cantwell R., Jenny, *et al.*, Deave T., Honein M. *et al.*, Crowther, Angelica Y. Matos Rios, (1995) Lori N; Rhodes, Jean E. Osborne (2001) Nicole Kom Valdina, (2012) Jeanne Rodier. Weber (1991). Nasaruddin Umar (2014) M. Darwis Hude, (2006) Nur Arfiyah Pebriani (2014) Fatma Syilfana Dewi Harahap (2015) yang kesemuanya memiliki kesamaan pendapat bahwa perempuan hamil memiliki perubahan emosi dalam menanti kelahiran janin yang sedang dikandungnya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan wawancara, sedangkan metode penafsiran menggunakan metode tafsir *maudhu'i*. Kemudian data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui *library research*. Tahapan dalam penelitian ini melalui tiga tahap yaitu membaca dan menelusuri literatur-literatur (primer atau sekunder) kemudian menganalisis data tersebut dengan kerangka berpikir deskriptif analisis, yang pada akhirnya diperoleh kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian.

ABSTRACT

The conclusion from the dissertation is that the psychology of pregnancy in the Qur'an perspective can be understood as a science that studies the behavior of women at the time of pregnancy until birth in building a mental powers and patterns in harmony with herself, with husband, family member, community, environment and with Allah.

In the Qur'an, the psychological discussion of pregnancy covers the turmoil of emotion such as sad, happy. Also, the subject of psychology deals with the senses of the body. Pregnancy psychology, which relates to several biological changes, leads to both intrinsic and extrinsic and the stress due to adjustments to a social pressure. The suppression of stress includes aspects of both the supporting role of the family, and the pregnant woman herself, the husband and even the health-care worker.

The dissertation also discovered the psychology of pregnancy in the Qur'an, which talks about grief, joy, fear and worry, and so the author found some things related to the psychology of pregnancy in the Qur'an such as: The psychology of the mentally related pregnancy of feelings. The senses and the body, and the mind. And the Desire.

This dissertation shares similarity of opinion to Chrissie P, Kaponda. (1996). Cantwell R., Jenny, *et al.* Deave T, Honein M, *et al.* Crowther, Angelica Y. Matos-Rios, (1995) Lori n; Rhodes, Jean e. Osborne (2001) Nicole Kom-valdina (2012.) Jeanne Rodier. Weber (1991). Nasaruddin Umar (2014), M. Darwis Hude, (2006), Nur Arfiyah Pebriani (2014) Fatma syilfana Dewi harahap (2015) who all share the same view that a pregnant woman has an emotional change in the birth of the unborn baby in her womb.

The method used in this research is a qualitative and interview method using the maudhu 'i interpretation method. And the data used in this research is obtained through the library research. The steps in this study go through three steps of reading and exploring primary or secondary literature and then analyzing the data with an analistic descriptive framework, ultimately coming to conclusions based on the design and purpose of the research.

تقرير عام

خلاصة هذا البحث أن علم النفس عن الحمل في نظر القرءان الكريم هو علم يبحث عن هيئة الانفعالات للمرأة الحاملة من حين حملها إلى أن تضع الحمل من حيث بناء الطاقة النفسية وإعداد القوة الفردية لأجل معاملتها نحو نفسها وزوجها وأعضاء عائلتها ومجتمعها وبيئتها وربها سبحانه وتعالى.

فعلم النفس عن الحمل في القرءان الكريم يتناول صفات المرأة الحاملة من شعور الحزن والفرح في أوان واحد، كما يتناول أحوال الحواس الخمس (النظر، والسمع، والشم، والذوق، واللمس)، وأحوال الحامل النفسية ذاتها، وأحوالها الجسدية؛ التي قد تتسبب وجود القلق والضجر إما في نفسها الداخلية وإما في انفعالاتها الخارجية. وذلك القلق والضجر إنما يتولد من تلك المعاملات الاجتماعية التي ذكرناها. وإن السعي إلى سيطرة هذا القلق إنما يحصل بتعامل كل الجوانب من البيئة الحسنة والعائلة الطيبة والأعمال الطبية الصحية

وهذا البحث يتناول بحثاً جديداً مبتكراً هو أن علم النفس عن الحمل قد تكلم به القرءان الكريم، مثل الحزن، والفرح، والقلق والضجر. وبهذا حصل الباحث على نتيجة أن القرءان الكريم يتناول من علم النفس عن الحمل خصلاً كثيرة، منها المتعلقة بالشعور النفسية، والحواس الخمس، والجسد، والفكر، والهمة.

هذا البحث له مناسبة بنظر كريسي ب كافونديان (1996)، كنتويل ر، جيني، ديفي ت، حنوين م، كروتير، أنجيليكا ي متوس ريوس (1995)، لوري ن روديس، جين إ أسبورن (2001)، نيكول كوم فلدينا (2012)، جيني رودير ويبر (1991)، نصر الدين عمر (2014)، محمد درويش هود (2006)، نور عرفية فبرياني (2014)، فتمى شيلفانا دوي هاراهاف (2015)؛ حيث إن الكل اتفقوا على أن المرأة الحاملة لها تغيرات الأحوال العاطفية

المنهج المستخدم لهذا البحث هو البحث النوعي ومنهج المقابلة، ومنهج التفسير المستخدم فيه هو التفسير الموضوعي، والمنهج للحصول على المواد التي حصل عليها الباحث هو البحث المكتبي، والبحث فيه ثلاث مراحل؛ مرحلة قراءة وفحص المواد، الضروريات منها والاستكماليات، ثم مرحلة تحقيق وتدقيق المواد تحت إطار المنهج الوصفي، ثم المرحلة الثالثة هو الحصول على صلب المواد المناسب لما عليه قصد البحث

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

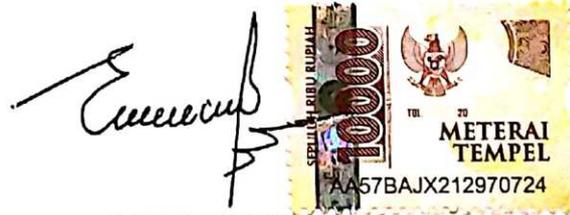
Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : ENENG NURHAYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 14043 010 163
Program : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Disertasi : Psikologi Kehamilan dalam Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa :

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka akan saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 28 Oktober 2020

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEBILAS RIBU RUPIAH', '1000', 'METERAI TEMPEL', and the alphanumeric code 'AA57BAJX212970724'.

ENENG NURHAYATI

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

PSIKOLOGI KEHAMILAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

DISERTASI

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Strata Tiga
untuk Memperoleh Gelar Doktor (Dr)

Disusun Oleh :
ENENG NURHAYATI
NIM. 14043 010 163

Telah selesai diujikan dan dibimbing oleh kami.

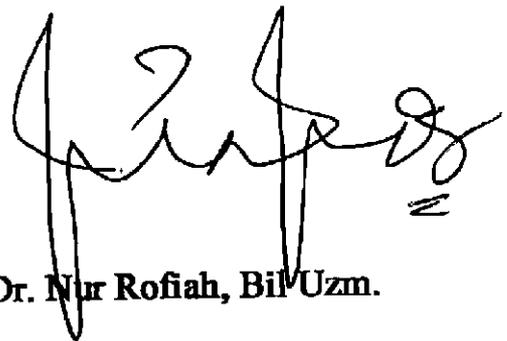
Jakarta, 24 Pebruari 2021
Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A.

Pembimbing II



Dr. Nur Rofiah, BiUzm.

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, M.A.

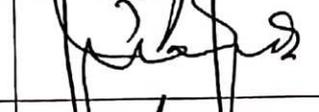
TANDA PENGESAHAN DISERTASI

PSIKOLOGI KEHAMILAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh :

Nama : ENENG NURHAYATI
Nomor Induk Mahasiswa : 14043 010 163
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diujikan pada sidang terbuka pada tanggal:
24 Pebruari 2021

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda tangan
1.	Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A.	Ketua/Pembimbing I	
2.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Prof. Dr. Ahmad Thib Raya, M.A	Penguji II	
4.	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A	Penguji III	
5.	Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm.	Pembimbing II	
6.	Dr. Hj. Nur Arfiyah Febriani, M.A.	Sekretaris/Panitera	

Jakarta, 24 Pebruari 2021

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
NIDN. 2127035801

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan Disertasi ini menggunakan sistematika transliterasi yang telah digunakan di Sekolah Institut Pasca Sarjana **PTIQ Jakarta**. Adapun bentuk transliterasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

I. Konsonan

ء	: Menggunakan apostrophe '	ض	: d
ب	: b	ط	: t
ت	: t	ظ	: z
ث	: th	ع	: Menggunakan huruf c di atas
ج	: j	غ	: gh
ح	: h	ف	: f
خ	: kh	ق	: q
د	: d	ك	: k
ذ	: dh	ل	: l
ر	: r	م	: m
ز	: z	ن	: n
س	: s	و	: w
ش	: sh	ه	: h
ص	: s	ي	: y
		ة	: Diganti dengan menggunakan h

II. Vokal Pendek

- ا : a
- ي : i
- و : u

III. Vokal Panjang

- آ : ā contoh, *al-Qurān*
إِ : ī contoh, *al-Qurān al-Karīm*
أُ : ū contoh, *Tauhīd Ulūhiyyah*

IV. Diftong

- أَوْ : au, contoh: *al-Syaukānī*
أَيْ : ai, contoh: *Badruddīn al-‘Ainī*

V. Bentuk Artikel atau Lam Ta’rif (ال)

- ال : al
الش : al-Shaikh
وال : wa al-

Bentuk transliterasi ini dipertahankan jika ditemui kalimat-kalimat atau peristilahan asing dari bahasa Arab. Adapun bentuk yang sudah diadopsi ke bahasa Indonesia ditulis seperti ejaan yang umum dipakai.

Contoh: Muhammad, Nabi, Islam, Salat, dan lain-lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puja dan puji penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat ibadah berupa menulis, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan disertasi ini. Shalawat dan salam, tak lupa penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah menyempurnakan adab dan ilmu kepada umatnya sehingga umat Islam dapat menghadapi permasalahan hidup dan kehidupan.

Penyusunan Disertasi ini merupakan sebuah proses pendidikan yang sangat panjang dan tidak lepas dari segala hambatan dan kendala, atas berkat bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan disertasi ini. Oleh karena itu, penulis ucapkan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada :

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta, Bapak Prof. Dr. K.H. Nasaruddin Umar, M.A., sebagai promotor penulis yang senantiasa ikhlas, sabar membimbing dan memberi arahan dalam kemudahan penyelesaian Disertasi ini.
2. Direktur Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, Bapak Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si., yang telah memberikan pencerahan intelektual dan motivasi spiritual bagi penulis.
3. Ketua Program Studi Doktor Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta, bunda Hj. Dr. Nur Arfiyah Febriani, M.A., yang senantiasa memberikan semangat, bimbingan dan spirit baru kepada para

- mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan sampai tugas akhir penulisan Disertasi.
4. Dosen Pengampu/Pembimbing Dr. Nur Rofiah, Bil Uzm., yang tidak hanya memberi kesempatan belajar kepada penulis namun juga memberikan arahan, masukan dan bimbingan yang konstruktif. Diskusi-diskusi ilmiah dengan beliau sangat membantu penulis dalam melakukan kajian ini.
 5. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta, tempat penulis mencari sumber informasi dan data penulisan.
 6. Segenap civitas institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah memberikan segenap informasi, sarana dan prasarana dalam memperoleh pendidikan dan penyelesaian studi di Institut PTIQ Jakarta.
 7. Ucapan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya penulis sampaikan juga kepada orang tua penulis, Bapak KH. Zaenal Abidin (alm) dan Ibu Rd. Hj. Yoyoh Sofiah (Almarhumah). Doa, bimbingan, kasih sayang dan perhatian tulus dari keduanya sewaktu masih ada menjadi motivasi bagi penulis dalam menuntut Ilmu dan menyelesaikan setiap tahapan dalam penyelesaian Disertasi ini.
 8. Terima kasih banyak juga kepada suami tercinta, DR. Budi Uozumi. Yang telah memberikan kasih sayang, semangat dan sabar dalam mendukung penulis untuk terus berkarya menjadi ibu terbaik di setiap lini kehidupan, sehingga penulis alhamdulillah mampu menyelesaikan Disertasi ini. Kepada anak-anak penulis, Fuji Yama Reihan, Juwita Ghina Fikriyah, Azizah Putri Sachiko penulis persembahkan cinta dan sayang serta permohonan maaf karena mereka telah merelakan banyak waktunya untuk Penulis.
 9. Tak lupa ucapan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada senior di HMI Kakanda Anies Baswedan, PhD. (Gubernur DKI Jakarta), Ir. Dr. Akbar Tanjung, M. Chozin Amirullah, S.Pi., MAIA. Dr. Surya Darma, MBA. Dr. Nurhayati Jamas. Dr. dr. Ulla Nuchrawati, Kak Sarinande, M. Asro, S. Ag, MH. Dr. Muhtadi, M.Si. yang telah membantu dalam penyelesaian tulisan disertasi ini. Semoga seluruh amalnya menjadikan bekal dan amal jariah yang tiada putusnya selama tulisan ini diamalkan oleh para pembaca.
 10. Terima kasih kepada semua teman-teman diskusi penulis yang kesemuanya ini menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan disertasi ini Dr.Tarmizi, Dr. Reflita, Dr. Ifa Faiza, Bunda Tuti, Bunda Binti, Bunda Hilma Mimar, Abdul Aziem, Abdul Hadi, Khalabi, Aceng Irfan, dan Aris Salman.
 11. Kepada seluruh jamaah/santri kesayangan di Rumah Tahfidz Dra. Hj. Dwi Suryani, M.Si. (Camat Serpong) Bu Hj Ani, Bunda Dira, Bunda

Zee, Mama Sari, Bunda Jeny, Bunda Syintia. Hj. Zulfa Sungki Setiawati, SE. (Anggota DPRD Tangsel).

Akhirnya, penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Disertasi ini masih terdapat kekurangan. Saran dan masukan yang positif dan konstruktif dari berbagai pihak senantiasa penulis butuhkan dalam rangka meningkatkan dan menyempurnakan Disertasi ini. Penulis mengharapkan dengan adanya tulisan ini dapat menambah khazanah dan pengembangan keilmuan *Tafsir* di Indonesia dan dapat bermanfaat buat bangsa, negara dan agama, dan tentu bagi penulis. Amin.

Jakarta, 28 Oktober 2020

Penulis,



Eneng Nurhayati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSRTAK	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI.....	ix
TANDA PERSETUJUAN DISERTASI	xi
TANDA PENGESAHAN DISERTASI.....	xiii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
KATA PENGANTAR.....	xvii
DAFTAR ISI	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah.....	14
C. Pembatasan Masalah.....	14
D. Perumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian.....	15
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Tinjauan Pustaka	15
H. Metodologi Penelitian.....	18
I. Sistematika Penulisan	19
BAB II DISKURSUS TENTANG PSIKOLOGI DAN KEHAMILAN... 21	
A. Pengertian Psikologi.....	21
B. Pengertian Kehamilan.....	34
C. Tanda-tanda Kehamilan	35

	D. Pendidikan Prenatal	42
	E. Psikologi Kehamilan	45
	F. Hormon Tiroid.....	48
	G. Peralihan Sikap Perempuan dalam Hamil.....	49
	H. Gizi Yang Diperlukan oleh Ibu hamil.	74
BAB III	PERKEMBANGAN JANIN MENURUT AL-QUR-ANDAN	
	ILMU MEDIS.....	102
	A. Term Al-Qur'an tentang Proses Kehamilan	102
	1. Proses Awal Kehamilan.....	102
	2. Proses Biologi.....	113
	B. Perkembangan Janin Menurut Ilmu Medis	136
BAB IV	PANDANGAN AL-QUR'AN SEPUTAR PSIKOLOGI	
	KEHAMILAN.....	146
	A. Deskripsi Al-Qur'an Tentang Psikologi Kehamilan	146
	1. Psikologi kehamilan yang berhubungan dengan perasaan.146	
	2. Psikologi Kehamilan yang Berhubungan dengan Fisik/ Tubuh.....	157
	3. Psikologi Kehamilan yang berhubungan dengan Pikiran .167	
	4. Psikologi yang berhubungan dengan Keinginan.	172
	B. Kisah Perempuan Hamil dalam Islam.....	179
	1. Istri Imran.....	179
	2. Mariam.....	183
	3. Istri Nabi Zakaria AS	190
	4. Istri Nabi Ibrahim (Hajar)	193
	5. Istri Nabi Ibrahim (Sarah).....	196
	C. Kisah Mariam dalam kehamilannya menurut Versi injil Kemuliaan dari Allah yang diberikan terhadap Ibu hamil	239
BAB V	APLIKASI PSIKOLOGI KEHAMILAN DAN	
	IMPLEMENTASINYA	198
	A. Memberikan Kiat Positif Selama Proses Kehamilan	198
	1. Membiasakan Membaca Al-Qur'an.....	198
	2. Membacakan Doa	208
	3. Mengajak berbicara pada Janin.....	213
	4. Menjaga Perilaku.....	214
	5. Beraktivitas dan Bertindak yang baik.....	239
	6. Memberikan Penanganan Pada setiap permasalahan wanita Hamil seperti halnya:.....	242
	B. Dukungan dan Peran Suami saat Istri Hamil dan Melahirkan	260
	1. Mengantar istrinya melakukan kontrol ke dokter kandungan atau bidan	261
	2. Memberikan nafkah dan mencukupi kebutuhan gizi penting	

bagi sang istri.....	261
3. Memberikan support dan dukungan kepada istrinya untuk tetap semangat dalam menghadapi kehamilan	262
4. Mencukupi kebutuhan-kebutuhan dari sang istri.....	262
5. Selalu siap sedia menjaga dan mengawasi pola makan dan juga pola hidup dari sang istri agar tetap sehat	263
6. Menciptakan rasa nyaman dan juga rasa tenang yang jauh dari stress di dalam keluarga	263
7. Mengajak istri melakukan jalan-jalan santai	264
8. Menghindari pertikaian	265
9. Mengatasi dampak psikologi selama proses kehamilan.....	267
10. Buat diri sesenang mungkin agar tidak mudah stres ataupun tertekan	283
11. Mengupayakan hamil sehat	304
C. Metode Al-Qur'an untuk menurunkan stres pada ibu hamil ..	284
1. Metode Dzikirullah dengan Memperbanyak Ibadah (Berbuat Ihsan, Shalat, Taharah, Puasa, Dzikir membaca Al-Qur'an, Sedekah).	285
2. Metode Tazkiyatun Nafs	304
3. Metode Ta'limah	314
BAB VI PENUTUP	322
A. Kesimpulan	322
B. Implikasi hasil penelitian	323
C. Saran-saran	323
DAFTAR PUSTAKA.....	326
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Psikologi kehamilan belum banyak diperbincangkan secara global dalam masyarakat dunia, terlebih lagi dalam perspektif Islam. Padahal, banyak permasalahan menyangkut karakter anak yang dipengaruhi oleh psikologi ibunya di saat hamil.¹

Kehamilan merupakan suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan. Calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut primigravida lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang pernah melahirkan atau yang disebut multigravida. Perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan, baik melalui cara farmakologis maupun non farmakologis.²

Di saat kehamilan, ibu hamil sangat rentan terkena masalah. Masalah ini dapat disebabkan oleh adanya perubahan psikologis. Perubahan ini berbentuk perasaan cemas, kuatir, takut, tertekan, dan bingung. Perubahan fisik ibu hamil juga bisa mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya sehingga

¹ Eisenberg, Ziv, "Clear and Pregnant Danger The Making of Prenatal Psychology in Mid-Twentieth-Century America", *Journal of Women's History*, Vol. 22.39 Iss. 112-135 Tahun 2010, hal. 236.

² Tri Susilowati, Noor Pramana, Siti Fatimah Muis. "Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida". *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal p-ISSN 2089-0834*. Volume 9 No 3 Juli 2019, hal. 181.

emosinya tidak stabil. Dia lebih sering mengalami gejala batin, kerentanan kondisi kejiwaan seperti depresi gangguan kecemasan³ dan psikosis. Kondisi seperti ini sering kali tidak terdiagnosis karena dikaitkan dengan perubahan terkait kehamilan dalam temperamen atau fisiologi ibu.⁴

Permasalahan dan gangguan psikologis kehamilan bisa juga terjadi akibat ketidaksiapan ibu hamil. Seperti kehamilan pada pasangan muda. Pasangan yang menikah pada usia muda umumnya belum memiliki ilmu yang cukup tentang hidup berumah tangga. Mereka belum mampu menghadapi kehidupan berumah tangga dan mempersiapkan segala kemungkinan hal buruk yang terjadi dalam kehidupannya. Terkadang timbul kekerasan dalam rumah tangga baik muncul dari suami atau istri. Kekerasan fisik dan phisikis akan berdampak pada psikologi ibu hamil. Seperti munculnya ketakutan, rasa tidak berdaya, hilangnya rasa percaya diri, dan gangguan makan. Jika perempuan hamil mengalami hal-hal tersebut, potensi takut dan kurang percaya diri akan mengalir kepada darah yang akan dilalui sang janin, sehingga anaknya pun di akhir nanti akan mengalami ketakutan seperti yang dialami ibunya. Kecemasan dan depresi antenatal merupakan prediksi tekanan mental di masa depan yang berdampak negatif pada anak-anak.⁵

Katherine J Gold mengatakan bahwa gangguan kejiwaan saat kehamilan mengakibatkan efek negatif pada janin. Gold menegaskan bahwa penyakit mental tidak hanya memengaruhi kesejahteraan ibu. Penyakit mental yang dialami ibu juga berdampak pada anak. Depresi ibu selama kehamilan merupakan faktor risiko independen untuk berat badan lahir rendah dan kelahiran prematur. Gangguan kecemasan, gangguan makan dan penyakit psikotik juga mempengaruhi perkembangan janin.⁶

Hal senada juga dikemukakan oleh Peter Heber. Berdasarkan hasil penelitiannya, Peter Heber menemukan bahwa perasaan ibu hamil berkaitan erat dengan anak yang dikandungnya. Ibu hamil yang mengalami tekanan psikologis bisa berdampak negatif. Kemungkinan yang paling dekat adalah cacatnya janin. Sehingga, janin akan mengalami cacat dikarenakan dari

³ Yohanes Didhi Christianto Utomo, dan Sudjiwanati, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang", *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, P-ISSN: 0853-8050, E-ISSN: 2502-6925, hal.185.

⁴ Diana Carter, Xanhoula Kostaras, "Gangguan Kejiwaan pada Kehamilan", dalam <https://bcmj.org/articles/psychiatric-disorders-pregnancy>. Diakses pada 23 September 2020.

⁵ Stephanie L. Prady, *et al.* "Gangguan Psikologis Selama Kehamilan dalam Komunitas Multi Etnis", (Ed): Renato Pasquali, *et al.* Dalam <http://journals.Plos.org/plosone>. Diakses 23 September 2020.

⁶ Katherine J Gold Sheila M Marcus, "Pengaruh Penyakit Mental Ibu terhadap Hasil Kehamilan". Dalam: <https://www.medscape.com/viewarticle>. Diakses 23 September 2020.

faktor stres, tekanan psikologis yang dapat memicu kenaikan hormon kortison. Penyebabnya antara lain adalah kadar gula darah meningkat, dan menyebabkan kadar oksigen dalam jaringan menyusut (berkurang). Keduanya adalah faktor yang menimbulkan cacat bawaan terhadap janin.

Peter Heber menegaskan bahwa efek yang disebabkan oleh tekanan yang dirasakan oleh ibu hamil, berdampak pada janin, karena stres atau tekanan psikologis akan menular pada janin yang dikandung. Kesedihan akan berpengaruh negatif pada janin dan secara langsung berpengaruh terhadap struktur jaringan janin ibu. Rasa sedih akan berdampak akan berdampak pada abnormalitas yang benar-benar terbentuk karena tingkat pertumbuhan janin merupakan hal yang sangat perasa dan bisa terdorong dengan hal apa saja.⁷ Emosi ibu hamil yang tidak stabil bisa memengaruhi perkembangan otak bayi. Ketidakstabilan juga menyebabkan keguguran bayi, lahir prematur, dan berkurangnya suplai oksigen.⁸

Menurut Descamps, apabila perempuan hamil selalu menangis karena mengalami stres yang sangat berat mulai dari cemas, hingga depresi. Maka sekresi inilah yang akan turut bersirkulasi kepada janin dalam kandungan lewat plasenta. Semakin perempuan hamil stres semakin banyak pula sekresi yang akan dilewati kepada janin. Janin yang selalu menemui sekresi stres bisa mendapati stres yang kronis. Padahal, pertumbuhan di dalam rahim merupakan masa yang sangat berpengaruh karena pertumbuhan sistem saraf sedang terbentuk. Sekresi yang tidak harmonis dapat membahayakan proses pertumbuhan janin baik secara langsung maupun dari sekresi stres yang dilalui bayi lewat tali pusar.⁹

Perempuan hamil yang mengalami stres akan melakoni beraneka rupa gejala yang risikonya cukup berpengaruh untuk kesehatan bayi dan kandungannya. Seperti perempuan hamil susah tidur, tidak berselera makan, tidak konsentrasi, dan mudah lemas. Perempuan yang sering menangis dalam jangka lama sangat berpengaruh pada kesehatan dan perkembangan syaraf janin. Bayi yang dilahirkan bisa mengalami kelainan tekstur dalam otaknya.¹⁰

Penemuan selanjutnya di dalam Clinical Obstetrics Gynecology

⁷ <https://ainunmuthoharoh.wordpress.com/2014/02/20/“al-Qur’an-dan-pengaruh-kesedihan-pada-ibu-hamil”>. Diakses pada tgl 20 September 2019.

⁸ <https://parenting.orami.co.id/magazine/benarkah-ibu-hamil-sedih-bayi-di-perut-ikut-sedih-lihat-juga-4-efek-buruk-lainnya>. Diakses pada tgl 25 Oktober 2020.

⁹ Descamps, *et al.* “Psychologie et Perte de Grossesse Psychology and Pregnancy Loss”, *Journal de Gyn’ecologie Obst’etrique et Biologie de la Reproduction* (2014) 43, 908-917. hal. 912.

¹⁰ Tiffany Field, *et al.* “Pregnancy Problems, Postpartum Depression, and Early Mother-Infant Interactions Developmental Psychology, University of Miami 1985, Vol. 23, No. 6, 1152-1156. hal. 1152.

membuktikan bahwa stres yang berkesinambungan pada masa hamil dapat menaikkan risiko autisme, depresi, juga hambatan psikologis bayi dan sangat pengaruh dan menghambat perkembangan kognitif anak.¹¹ Faktor tekanan emosional dan psikologi seorang ibu memengaruhi perkembangan janin semasa dalam kandungan. Kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan berbagai perubahan yang terjadi selama hamil.¹²

Studi kasus ini pernah dijabarkan oleh dokter di Denmark dan menyatakan bahwa seorang ibu hamil dengan tekanan kondisi psikologis sangat berpengaruh pada perkembangan janin ketika bersalin. Sang istri biasanya mengalami keguncangan batin. Berdasarkan pengkajian di Amerika Serikat, jika perempuan sedang berbadan dua mendapatkan tekanan jiwa, baik tubuh ataupun psikis dan selalu sedih maka bayinya pun turut sedih. Akan tetapi apabila ibunya senang maka bayi pun turut senang.

Sebuah penelitian dari University of California-Irvine dan Association for Psychological Science menjelaskan dampak dari ibu menangis saat hamil. Dalam jangka panjang, bayi yang dilahirkan bisa mengalami masalah pada sarafnya, hingga kelainan psikis. Selain itu, anak-anak yang lahir dari ibu yang sering merasa cemas ketika hamil juga akan memiliki perbedaan struktur pada otaknya.¹³

Selanjutnya, kecemasan yang tinggi pada ibu hamil yang bekerja dapat disebabkan karena ibu hamil merasa terkekang untuk terus berkreasi oleh kehamilan yang dirasakannya. Hal ini sangat mengubah pola hidup yang telah dijalannya. Konflik antara keinginan prokreasi, kebanggaan yang ditumbuhkan dari norma-norma *social cultural* dan persoalan dalam kehamilan itu sendiri dapat merupakan pencetus berbagai reaksi psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat. Hal ini dapat menimbulkan gangguan emosi dan fisik (ringan sampai berat) pada ibu hamil, seperti kecemasan saat hamil yang secara klinik/empiris menurut para dokter ahli kebidanan dan penyakit kandungan banyak ditemukan; mual dan muntah berlebihan; fisik lemah (yang memerlukan jaminan kualitas-medis); atau bahkan komplikasi persalinan

¹¹ Fauzan Budi Prasetya dan Yusra firdaus, "Apa yang terjadi pada janin saat menangis? dalam <https://helohehat.com/kehamilan/perkembangan-janin/dampak-ibu-hamil-menangis/>. Diakses pada 3 November 2019.

¹² Annie Aprisandityas Dan Diana Elfida, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil", *Jurnal Psikologi*, Volume 8 Nomor 2, Desember 2012, hal. 82.

¹³ Fauzan Budi Prasetya dan Yusra firdaus, "Apa yang terjadi pada janin saat menangis? dalam <https://helohehat.com/kehamilan/perkembangan-janin/dampak-ibu-hamil-menangis/> Diakses pada 21 September 2020.

karena kecemasan sebagai salah satu penyebabnya.¹⁴

Di sisi lain, kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernapasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Meningkatnya tekanan darah yang masuk ke dalam rahim tersebut berarti menekan janin dengan kuat. Akibatnya, janin mengalami goncangan yang ekstrem yang dapat menyebabkan keguguran (abortus).¹⁵

Ada pula insiden kelahiran janin. Insiden yang dimaksud menunjukkan kelahiran pada bayi yang lahir di Inggris dan Wales. Insiden tersebut sangat mengkhawatirkan betapa langkanya kelainan yang terjadi yaitu adalah *club foot*. Bayi dilahirkan pada telapak satu kaki atau keduanya menghadap ke bawah dalam atau ke atas luar. Kondisi seperti ini bisa dialami oleh bayi laki-laki. Keadaan paling umum adalah kelainan pada uretra. Kejadian seperti ini hanya terjadi pada bayi laki-laki.¹⁶

Jadi, kecemasan saat kehamilan dapat memengaruhi fisiologi ibu. Kecemasan ibu berkontribusi pada literatur yang berkembang tentang jalur biologis kompleks. Jalur tersebut terbukti menghubungkan kecemasan kehamilan dengan kelahiran.¹⁷

Sementara itu, dalam kasus pernikahan dini, pada umumnya hanya dilandasi dari rasa cinta yang kurang mendalam. Mereka melaksanakan pernikahan tanpa kesiapan yang matang, baik kesiapan mental maupun kesiapan materi. Ketidaksiapan ini akan berdampak buruk dalam rumah tangga. Usia yang masih terlalu muda, sehingga menyebabkan keputusan diambil berdasarkan pada suasana batin. Para pelaku pernikahan di usia muda akan menerima sejumlah konsekuensi negatif dari pernikahan yang dijalannya. Dampak tersebut antara lain ditunjukkan oleh perkembangan rumah tangga mereka. Mereka mengalami suatu tekanan berupa kesedihan, kebingungan, ketidaknyamanan, ataupun penyesalan.¹⁸

¹⁴ Triana Indri Maharani dan M. Fakhurrozi, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester ke Tiga", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 2, No. 7 Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2014, hal. 66.

¹⁵ Nurfaizah Alza, Ismarwati. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah, 2017, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, hal. 3.

¹⁶ Miriam S., *Ensiklopedia Kehamilan dan Kelahiran; Panduan Lengkap untuk Memantau Perkembangan Janin dan Ibu*, Jakarta: Esensi Erlangga Group. hal. 199.

¹⁷ Kane Heidi S. et al. "Pregnancy anxiety and prenatal cortisol trajectories". *Journal www.Elsevier.com/locate/Biopsicho*, 2014.

¹⁸ Fajar Tri Utami, "Penyesuaian Diri Remaja Putri yang Menikah Muda", *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1 No. 1, 2015, 11-21. hal. 11.

Kemudian di sisi lain, ada pasangan muda yang menikah karena paksaan. Pernikahan yang dilandasi dengan keterpaksaan akan terus depresi dan merasa teraniaya. Hal ini berhubungan dengan psikologi salah satunya adalah tidak bisa melanjutkan pendidikan atau bersosial disebabkan rasa malu karena melahirkan anak pada usia yang belum tepat. Padahal, hukum yang berlaku menjelaskan bahwa perjodohan pasangan muda adalah sejoli yang telah siap psikologinya, fisik dan psikis, cukup umur, sempurna akal dan mengerti akan suatu perjodohan. Pernikahan diisyaratkan oleh Undang-Undang No. 16 Tahun 2019. Undang-undang tersebut sebagai perubahan atas Undang-Undang No. 1 tahun 1974 tentang perkawinan. Dalam undang-undang ini seorang suami sekurang-kurangnya berumur 19 tahun dan calon istri sekurang-kurangnya berumur 16 tahun.¹⁹

Kondisi di lapangan, terjadi di salah satu negara Afrika bagian Selatan tepatnya di Malawi. Hampir semua remaja (18-19 tahun) yang hamil berpendidikan rendah. Mereka mengalami pernikahan yang singkat. Per nikahannya pudar sebelum dan atau setelah hamil.²⁰ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa demografi memengaruhi kebiasaan nikah. Faktor pemeriksaan psikososial juga mendukung pemahaman tersebut. Tingkah laku dan demografi sosial berhubungan dengan substansi kehamilan remaja yang belum matang.²¹ Remaja yang hamil sering merasa kesepian dan lebih membutuhkan kehadiran seorang sahabat daripada ibunya. Senada dengan pendapat tersebut, Osborne mengatakan bahwa kurangnya aturan pengelolaan tekanan hidup dan dukungan sosial dalam penyesuaian kehamilan dan menjadi orang tua yang belum matang.²² Sejalan dengan hal tersebut, Mann mengatakan, depresi selama kehamilan akan memengaruhi kesehatan ibu dan janinnya.²³ Ibu dan janin memiliki keterikatan kuat.

¹⁹ Fenti Dewi Pertiwi, *et al.*, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pernikahan Dini Pada PUS (Pasangan Usia Subur) di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor Tahun 2018", *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1 No. 1 2018, hal. 53. Lihat juga: Chalil Nafis, *Fikih Keluarga, Menuju Keluarga yang Sakinah Mawaddah Warahmah Keluarga Sehat dan Berkualitas*. Jakarta: Mitra Abadi Press, Cet. Ke-2, 2009, hal. 42.

²⁰ Chrissie P Ndasochera Kaponda, "Coping ang Psychosocial Adaptation Pregnant Teenagers in Malawi", 1996, p. 263. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

²¹ Gwendolyn Verdelle Spe ars, "An examination of Psychosocial, Behavioral and Sociodemographic Factor Associated with Substance Use Among Pregnant Adolescents", 2007. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

²² Osborne, Lori N; Rhodes, Jean E, "The Role of Life Stress and Social Support in The Adjustment of Sexually Victimized Pregnant and Parenting Minority Adolescents" *American Journal of Community Psychology*, Vol. 29, 2001, P. 17. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

²³ Mann, *et al.*, "Religiosity, Spirituality, and Depressive Symptoms in Pregnant Women", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2007, P. 13. Available: Proquest,

Namun, ada juga pasangan muda yang menikah dan kemudian hamil tetapi mendapati rasa takut. Mereka merasa panik tertekan dan stres berlebihan. Di antara mereka kemudian melakukan aborsi. Kesimpulannya, aborsi dilakukan karena rasa bersalah atau berdosa. Pada akhirnya, secara psikis, mereka kehilangan kepercayaan diri dikarenakan kehamilan yang belum diinginkan.²⁴ Depresi selama kehamilan muda banyak dirasakan sehingga membutuhkan banyak terapi agar tidak membahayakan ibu dan janinnya.²⁵

Penelitian di Kanada telah menunjukkan bahwa wanita hamil memiliki masalah yang serupa. Sebanyak 45% wanita dalam penelitian di *Journal of Affective Disorders* mengatakan bahwa mereka tidak akan berbagi perdebatan emosional mereka dengan dokter atau perawat karena mereka tidak ingin terlihat depresi atau cemas. Selain itu, sebanyak 28% responden mengatakan bahwa mereka tidak ingin dipandang sebagai ibu yang buruk.²⁶ Faktor risiko kehamilan ini terjadi karena kurangnya psikososial dan minimnya pengetahuan perawatan sebelum bayi lahir.²⁷ Sebagian remaja putri kurang memperhatikan perkembangan psikososialnya.

Masalah lain juga muncul ketika terjadi korban pemerkosaan terhadap perempuan. Dampak dari korban pemerkosaan dan kemudian hamil, korban akan merasa tidak percaya diri, menjauh dari lingkungan sehingga menimbulkan tingkat ekonomi mereka rendah dan hubungan interpersonalnya terganggu.²⁸

Karena muncul rasa takut dan diimpit oleh keadaan ekonomi yang kurang, ibu hamil tersebut merasa tidak yakin untuk bisa membesarkan anak yang dikandungnya. Sehingga, terjadilah tindakan aborsi. Tindakan aborsi ini sebenarnya sangat dilarang oleh agama dan juga negara.

<http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.

²⁴ Descamps, et al., "Psychologie et Perte de Grossesse Psychology and pregnancy loss", *Journal de Gyn'ecologie Obst'etrique et Biologie de la Reproduction* 43, 908—917. 2014. hal. 908. Lihat juga <http://www.find-docs.com/makalah-tentang-psikologi-wanita-yang-kehamilan-tidak-diinginkan-remaja.html>. Lihat juga [http://www.scribd.com/doc/35350463/Psikologi Kehamilan](http://www.scribd.com/doc/35350463/Psikologi-Kehamilan). Diakses 15 Agustus 2019.

²⁵ Szigethy, et al., "Depression Among Pregnant Adolescents: An Integrated Treatment Approach", *The American Journal of Psychiatry*, 2001, P. 6. Available: Proquest, <http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.

²⁶ Dawn Kingston, "Practical Ways to Beat the Baby Blues Many women are afraid they will be labelled as a bad mother", dalam <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-pregnant-pause/202009/practical-ways-beat-the-baby-blues>. Diakses 27 September 2020.

²⁷ Joseph, et al. "Reducing Pyscosocial and Behavioral Pregnancy Risk Factors: Result of Randomized Clinical Trial Among High-Risk Pregnannt African-American Women", *American Journal of Public Health*, 2009, P. 9. Available: Proquest, <http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.

²⁸ Rhodes, et al. "Sexual Victimization in Young, Pregnant and Parenting, African-American Women: Pshychological and Social Outcomes", 1993, P.153. Available: Proquest, <http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.

Ada juga wanita yang aborsi karena berusaha menentang norma sosial dan sanksi tradisional, mereka sangat marah dan mendendam pada suami/kekasih dan merasa sanggup menanggung segala konsekuensi dari tindakannya. Idenya terhadap calon janin sangat negatif dan dirasakan sebagai beban dan kesusahan bagi dirinya.²⁹ Dari sisi kesehatan, terutama untuk wanita hamil di saat usia masih muda sangat berbahaya untuk persalinan dan kesehatan rahim.³⁰ Karena kematangan psikologis belum tercapai. Pernikahan di bawah umur dikaitkan dengan kondisi ibu hamil dalam usia muda dan ditinjau dari segi kesehatan akan meningkatkan kematian bagi bayi dan ibu risiko komplikasi kehamilan, bagi bayi berisiko terjadinya kesakitan dan kematian.³¹

Permasalahan tersebut di atas, merupakan komponen yang termasuk dalam kesehatan reproduksi yang bersinggungan dengan kehamilan. Isu kesehatan reproduksi remaja merupakan isu yang mendesak, untuk pembangunan kesehatan masyarakat bukan hanya sekedar isu moral semata.³² Partisipasi pria dalam kesehatan reproduksi sangat rendah dalam ber-KB hanya 2% yang ikut serta. Kematian ibu melahirkan di Indonesia terjadi karena tiga hal yang terlambat yaitu terlambat mendeteksi, mengirim dan menolong, 68% persalinan tidak didampingi suami. Pangkal dari permasalahan tingginya AKI (angka kematian ibu) dan rendahnya kualitas kesehatan perempuan adalah budaya patriarkat.³³ Para suami lebih sering memandang penderitaan istri selama menjalani kehamilan dan melahirkan sebagai sesuatu yang wajar dan harus dialami perempuan yang hamil. Jarang ada pembicaraan serius tentang keluhan-keluhan yang dialami, sehingga pertolongan sering kali terlambat datang. Padahal, dalam konteks hal tersebut ada hak-hak reproduksi perempuan hak menentukan kehamilan dan hak mendapatkan informasi kesehatan reproduksi.³⁴

Masalah kesehatan reproduksi ini sering terjadi terutama masalah di

²⁹ Kisbiyah, *et al.* *Kehamilan Tak Dikehendaki di Kalangan Remaja Pusat Penelitian Kependudukan*, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1996, hal. 65. Lihat Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, Cet. Ke-3, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

³⁰ Chalil Nafis, *Fikih Keluarga, Menuju Keluarga yang Sakinah Mawaddah Warahmah Keluarga Sehat dan Berkualitas*, ... hal. 214.

³¹ Joseph, *et al.* "Reducing Psychosocial and Behavioral Pregnancy Risk Factors: Accessed Jan 17, 2015.

³² Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal. 55.

³³ Ruslaini R. *Kematian Akibat Kehamilan Masih Sulit Ditangani* 2004. Lihat juga: Lucianawaty, M. "Keselamatan Ibu (*Save Motherhood*) dan Perkembangan Anak Bagaimana Peran Laki-laki?" dalam <https://media.neliti.com/media/publications/21123-ID-keterlibatan-suami-dalam-menjaga-kehamilan-istri-di-puskesmas-kecamatan-kuta-ala.pdf>. Diakses 21 September 2020.

³⁴ Chalil Nafis, *Fikih Keluarga, Menuju Keluarga yang Sakinah Mawaddah Warahmah Keluarga Sehat dan Berkualitas*, ... hal. 221.

kalangan remaja.³⁵ Kuatnya norma sosial yang menganggap seksualitas adalah tabu akan berdampak pada kuatnya penolakan terhadap usulan agar pendidikan seksualitas terintegrasikan terhadap kurikulum pendidikan, sekalipun sejak reformasi bergulir hal ini telah diupayakan oleh sejumlah pihak.³⁶ Seperti organisasi nonpemerintahan dan juga pemerintah sendiri, khususnya Departemen Pendidikan Nasional untuk memasukkan “Pendidikan Reproduksi Remaja” dalam mata pelajaran. Namun, hal ini belum sepenuhnya mengatasi problem riil yang dihadapi remaja. Faktanya, terkait seksualitas dan reproduksi masih banyak dihadapi oleh remaja seperti: perkosaan, *free sex*, aborsi, perkawinan dan kehamilan dini, baik secara fisik maupun biologis belum cukup matang untuk memiliki anak sehingga rentan menyebabkan kematian anak dan ibu pada saat hamil dan melahirkan.³⁷

Memahami permasalahan kehamilan dan persalinan merupakan hal yang istimewa dalam proses reproduksi. Laki-laki sebagai suami ikut berperan dalam kehidupan dan kesehatan istrinya. Suami memainkan peran kunci selama masa kehamilan dan persalinan istri serta setelah bayi lahir. Keputusan dan peran mereka berpengaruh terhadap kesakitan dan kesehatan kehidupan dan kematian ibu dan bayinya. Bila suami tidak menemani istrinya dalam konsultasi dan istri pun tidak mengabarinya, maka suami tidak akan mengetahui gejala dan tanda-tanda komplikasi kehamilan, gizi yang baik dan istirahat yang cukup bagi istri selama masa kehamilan.³⁸

Terkait hal tersebut, faktor yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi di antaranya yaitu: faktor psikologis seperti dampak dari ketidakharmonisan orang tua pada remaja, depresi karena ketidakseimbangan hormon, kemudian faktor biologis seperti cacat sejak lahir, cacat pada saluran pasca penyakit menular seksual.³⁹ Dalam masalah kespro ini perempuan mengalami risiko jauh lebih besar ketika terjadi perkawinan di bawah umur lalu hamil di usia anak-anak, karena kehamilan itu sendiri dalam Al-Qur’an digambarkan sangat susah.

Untuk mengantisipasi segala permasalahan di atas, setiap individu perlu menyiapkan diri dengan baik. Al-Qur’an memberikan petunjuk bahwa perkawinan itu harus sakinah. Suami dilihat sebagai pasangan/*jawadz* harus benar-benar menerapkan *mu’asyarah bil ma’ruf*. Hal-hal yang baik harus

³⁵ Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, ... hal. 51.

³⁶ Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, ... hal. 62.

³⁷ Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, hal. 64.

³⁸ Syafie Wiledjeng & Maimunah, “Keterlibatan Suami dalam Menjaga Kehamilan Istri di Puskesmas Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh Propinsi Nangroe Aceh Darussalam”, hal. 101, dalam: <https://media.neliti.com/media/publications/21123-ID->. Diakses 21 September 2020.

³⁹ Marmi, *Kesehatan Reproduksi*, ... hal. 50.

dijaga untuk menjaga psikis kondisi kejiwaan sang istri yang sedang hamil agar senantiasa tenang dan nyaman.⁴⁰

Sementara itu, dalam Al-Qur'an digambarkan bahwa waktu kehamilan ialah waktu yang besar timbangannya bagi seorang perempuan hamil. Kondisi fisik yang dialami oleh ibu hamil sebagai mana yang dalam Al-Qur'an dikatakan terdapat term **وَهَنًا** dengan semua derivatnya disebutkan sebanyak sembilan kali mengandung makna berat, capek, lemah, atau kondisi lemah karena tenaganya tidak mampu menanggung beban yang sangat berat.⁴¹ Artinya, setiap perempuan yang hamil akan menanggung beban berat karena janin yang ada di dalam perutnya dan kondisi fisiknya cepat lemah karena makanannya harus dibagi antara dirinya dan janinnya. Sebaiknya perempuan hamil menghindari diri dari krisis, dari gelisah juga tidak nyaman. Dari krisis yang dirasakan perempuan hamil, tiga bulan pertama adalah bulan yang paling berat dirasakan. Waktu tersebut merupakan waktu perkembangan otak bayi dalam kandungan. Konsep perkembangan otak ini, banyak membutuhkan peredaran darah. Perkembangan otak mirip perkembangan embrio itu sendiri. Perkembangan fisik janin dirasakan berat oleh ibu hamil secara umum. Beban berat ini juga dirasakan secara psikologis. Jika terjadi permasalahan fisik, berdampak negatif pada fisik bahkan psikis. Hal ini tampak ketika ibu hamil merasakan kemelut dalam keluarga. Beban fisik tersebut berdampak pada psikis.

Ibu hamil mengalami pengalaman fisik maupun psikis. Pembahasan pengalaman ibu dan hal yang terkait dengannya telah banyak dibahas dan diteliti. Pembahasan tentang ibu hamil telah banyak dikaji dalam berbagai disiplin ilmu. Namun, disiplin ilmu tersebut belum sepenuhnya memberikan alternatif solusi.

Al-Qur'an sebagai kitab suci memberikan ajaran-ajaran yang baik. Al-Qur'an membahas banyak sisi-sisi kehidupan, termasuk pembahasan tentang sisi psikologi ibu hamil. Pembahasan psikologi ibu hamil secara jelas sudah pasti tidak ditemukan. Oleh karena itu, mengkaji ayat-ayat secara mendalam merupakan alternatif yang dapat dilakukan.

Penulis menjadikan Al-Qur'an sebagai rujukan pokok dalam mengkaji masalah-masalah yang tersusun dalam penelitian ini. Karena sifatnya yang *syumuliyah*, penelitian tentang psikologi ibu hamil dikaji secara komprehensif dalam penelitian ini

B. Identifikasi masalah

⁴⁰ Nur Rofiah, *et al.*, *Keluarga Sakinah*, Kementerian Agama RI Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan, 2016, hal. 32.

⁴¹ Muhammad Ibn Jarir At-Tabari, *Tafsir al-Thabari al-Musamma Jamiul Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an*, Beirut: Al-Kutub al Ilmiyyah, 1420 H/ 1999 M. hal. 174.

Berbagai permasalahan terkait dengan kehamilan seorang ibu telah dipaparkan di latar belakang masalah. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, masalah-masalah terkait dengan kehamilan seorang ibu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian ibu hamil mengalami beban secara fisik yang dipandang dengan cara pandang negatif.
2. Dukungan keluarga terhadap ibu hamil sangat beragam. Ditemukan dalam beberapa kasus, ibu hamil mengalami stres, perasaan cemas dan bingung akibat dukungan keluarga yang salah.
3. Akibat dari KDRT baik secara fisik maupun psikis maka akan berdampak pada kehamilan ibu yang sedang mengandung.
4. Rasa sedih berlebih berdampak pada fisik anak yang akan dilahirkan.
5. Perkawinan paksa bisa menjadi awal dari kasus KDRT karena nasib anak yang lahir dan terpaksa tumbuh dalam pernikahan yang sangat minim dari persiapan sehingga remaja yang belum siap ini bisa melakukan aborsi dikarenakan takut miskin.
6. Masalah kesehatan reproduksi dikarenakan ketidakmatangan secara fisik dan mental sehingga risiko komplikasi dan kematian ibu hamil lebih besar.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang teridentifikasi dapat diselesaikan melalui penelitian yang komprehensif. Sekalipun demikian, suatu masalah penelitian dapat terselesaikan melalui pembahasan yang mendalam, jika permasalahan tersebut dibatasi dan difokuskan. Untuk itu, peneliti membatasi pembahasan dalam penelitian ini, pada satu masalah penelitian. Permasalahan yang diteliti dalam masalah ini bagaimana psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah menjadi arah dalam pembahasan disertasi ini. Adapun permasalahan penelitian disertasi ini adalah bagaimana psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an? Untuk membahas masalah utama tersebut, dipaparkan masalah pendukung. Masalah pendukung yang dimaksud yaitu:

1. Bagaimana diskursus psikologi kehamilan perspektif Al-Qur'an?
2. Bagaimana perkembangan janin memengaruhi ibu hamil dalam perspektif Al-Qur'an?
3. Bagaimana menerapkan psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an pada kehidupan ibu hamil?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an.
2. Mengungkap psikologi ibu hamil perspektif Al-Qur'an sebagai bagian yang menyatu dengan perkembangan janin.
3. Menemukan penerapan psikologi kehamilan perspektif Al-Qur'an.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas ada 2 manfaat yang akan didapatkan dari penelitian ini, yaitu manfaat secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat teoritis yaitu untuk:
 - a. Mengungkap kajian ilmiah tentang psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an.
 - b. Mengetahui perubahan ibu hamil dan mengetahui perubahan-perubahan adaptasi psikologi pada kehamilan trimester 1, 2 dan 3.
 - c. Mengetahui proses terjadinya tahap perkembangan bayi dalam kandungan.
2. Manfaat praktis yaitu:

Untuk memberi inspirasi bagi para peneliti berikutnya untuk lebih mengeksplorasi ayat-ayat dalam Al-Qur'an sebagai landasan dan argumentasi yang kuat sesuai dengan yang diinginkan Allah.

G. Tinjauan Pustaka

Uraian latar belakang masalah di atas mendeskripsikan tentang psikologi kehamilan menurut Al-Qur'an dalam literatur tafsir baik secara eksplisit maupun implisit. Namun sebagai sebuah studi tafsir berbasis pendekatan sebuah penelitian tentang psikologi kehamilan ini masih agak kurang dideskripsikan secara konseptual. Selain itu, sejauh pengamatan penulis, karya tulis yang berkenaan dengan hal tersebut masih sangat minim. Data primer dalam disertasi ini adalah ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema seputar psikologi kehamilan. Ayat-ayat tersebut ditafsirkan dengan merujuk kepada kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dari latar belakang masa, mazhab dan corak yang berbeda. Sementara untuk redaksi hadis, penulis mengutamakan untuk mengutipnya dari *Kutub al-Tis'ah*.

Untuk kategori data sekunder dan penelitian terdahulu yang relevan, terdiri dari buku-buku yang membahas kajian psikologi kehamilan dalam tradisi ilmiah Timur dan Barat.

1. Tinjauan Pustaka dari Kitab-Kitab Tafsir Al-Qur'an dan Hadis.

Di dalam disertasi ini dipilih beberapa kitab tafsir sebagai representator dari tafsir masa klasik dan modern. Ibnu Katsir (W.774 H)⁴²

⁴²Abi al-Fida' al-Isma'il Ibn 'Umar Ibn Kathir al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-Azim*, Beirut: Dar al-Kutub Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.

dan At-Thabari.⁴³ Sayid Quthb.⁴⁴ Wahbah az-Zuhaili.⁴⁵ Sedangkan untuk *Tafsir* dari Indonesia, dipilih *Tafsir al-Misbah* karangan Muhammad Quraish Shihab⁴⁶ dan *Tafsir al-Azhar* karya Hamka.⁴⁷

2. Untuk rujukan kitab hadis, penulis menggunakan kitab hadis dalam *Kutub al-Tis'ah*, yaitu Imam Bukhari,⁴⁸ Muslim,⁴⁹ Tirmidhi,⁵⁰ Nasa'i,⁵¹ Daud,⁵² Ibnu Majah,⁵³ Ahmad,⁵⁴ Malik dan Darimi.

3. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Sejauh ini, berdasarkan penelusuran penulis, belum ada karya tulis yang memberikan penjelasan secara komprehensif dan konseptual tentang psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an. Kebanyakan buku yang membahas psikologi kehamilan tersebut masih bersifat umum. Belum ada pembahasan khusus tentang psikologi kehamilan berdasarkan keterangan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis. Dengan demikian, saya mencoba menganalisis dari literatur tafsir Al-Qur'an. Kitab tafsir yang menjadi rujukan primer adalah Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Ath-Thabari, Tafsir Al-Munir, Tafsir fi Zhilalil Qur'an, Tafsir Al-Misbah, dan Tafsir Al-Azhar.

⁴³ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Kairo: Dar Ibn al-Jawzi, 2015 M/1436 H. Penerjemah Ahmad Abdurrajiq al-Bakri, et al. Dalam: *Tafsir Ath-Thabari*, Jakarta: Pustaka Azzam, Vol. 21, 2007.

⁴⁴ Sayid Quthb. *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*. diterjemahkan As'ad Yasin, et. al. Jakarta: Gema Insani Press, Jilid 7, Cet. Ke-1.2003. Lihat *Fi Zhilal Al-Qur'an*, Kairo: Dar as-Syuruq, cet. 34, 2004 M/1425 H,

⁴⁵ Wahbah az-Zuhayli, *al-Tafsir al-Munir*, Damaskus: Dar al-Fikr, 2003 M/1424 H. Diterjemahkan. Abdul Hayyie al-Kattani, et al. Jakarta: Gema Insani, 2014), Jilid 15, Cet. Ke-1.

⁴⁶ Muhammad QuraishShihab, *Tafsir al-Mishbah, Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Cet. IV, 2017.

⁴⁷ Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Gema Insani, 2015.

⁴⁸ Abi 'Abdillah Muhammad Ibn Isma'il, *Shahih Bukhari*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyyah, 1419 H/1998.

⁴⁹ Abi al-Husain Muslim Ibn al-Hajjaj al-Nasaiburi. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1414 H/1993 M. PT. Sinar Media Abadi, Cetakan IV 1436 H/ 2015 M.

⁵⁰ Muhammad 'Isa al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, Beirut: Dar Ibn Hazm, 1422 H/2002 M.

⁵¹ 'Abd al-Rahman Ahmad Ibn Shu'aib Ibn 'Ali Ibn Sannan bin Dinar al-Nasa'i, *Sunan al-Nasa'i*, Beirut: Dar Ibn Hazm, 1420 H/1999 M.

⁵² Abi Daud Sulaiman Ibn Ash'ath al-Sajastani. *Sunan Abi Daud*. Beirut: Dar al-Fikr, 1421 H/2001 M.

⁵³ Abi 'Abdillah Muhammad Ibn Yazid al-Qazwini, *Sunan Ibnu Majah*, Beirut: Dar al-Fikr, 1421 H/2001 M.

⁵⁴ Abi 'Abdillah Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad Ahmad Ibn Hanbal*, Riyad: Bait al-Afkar al-Dauliyyah, 1419 H/1998 M.

Dalam isu internasional tentang psikologi kehamilan ada beberapa peneliti sebagai representator dari beberapa ilmuwan seperti Kaponda Chrissie P⁵⁵ Matos-Rios⁵⁶ Kom-Valdivia,⁵⁷ Rhodes,⁵⁸ Weber,⁵⁹ Spears,⁶⁰ Osbourne,⁶¹ Polman,R,⁶² Mann,⁶³ Joseph,⁶⁴ Szigethy.⁶⁵

Kajian psikologi kehamilan membicarakan berbagai permasalahan yang timbul dan menjadi pembahasan yang selalu hangat untuk dibicarakan. Kajian ini mencakup KDRT, rasa sedih berlebihan, kecemasan dalam kehamilan, perkawinan paksa. Seluruh permasalahan tersebut bisa mengakibatkan pernikahan yang singkat dan depresi saat kehamilan terjadi. Dengan demikian hal ini perlu diteliti dan diberikan solusi dan arahan karena

⁵⁵ Kaponda, Chrissie P Ndasochera, "Coping ang Psychosocial Adaptation Pregnant Teenagers in Malawi", 1996, P. 263. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁵⁶ Matos-Rios, Angelica Y, "Loneliness and intimacy of friendship among pregnant and nonpregnant adolescents", 1995, P.125. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁵⁷ Kom-Valdina, Nicole, "Self-Efficacy of School Nurses in Providing Support for Pregnant and Parenting Teenagers", 2012, P.211. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁵⁸ Rhodes, *et al.* "Sexual Victimization in Young, Pregnant and Parenting, African-American Women: Pshychological and Social Outcomes", 1993, P.153. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁵⁹ Weber, Jeanne Rodier, "Young Pregnant Teens' Perceptions Of Themselves And Their Relationship with Their Families And Male Partners", 1991, P.207. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶⁰ Spears, Gwendolyn Verdelle, "An Examination of Psychosocial, Behavioral and Sociodemografic Factor Associated with Substance Use Among Pregnant Adolescents", 2007, P. 168. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶¹ Osborne, Lori N; Rhodes, Jeaan E, "The Role Of Life Stress and Social Support In The Adjustment of Sexually Victimized Pregnant and Parenting Minority Adolescents" *American Journal of Community Psychology*, Vol. 29, 2001, P. 17. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶² Polman, *et al.* "Effect of A Single Bout of Exercise on The Mood of Pregnant Women", *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 2007, P. 9. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶³ Mann, *et la.*, "Religiosity, Spirituality, and Depressive Symptoms in Pregnant Women", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2007, P. 13. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶⁴ Joseph, *et al.* "Reducing Psycosocial and Behavioral Pregnancy Risk Factors: Result of Randomized Clinical Trial Among High-Risk Pregnant African-American Women", *American Journal of Public Health*. P. 9. 2009. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

⁶⁵ Szigethy, *et al.* "Depression Among Pregnant Adolescents: An Integrated Treatment Approach", *The American Journal of Psychiatry*, 2001, P. 6. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.

kehamilan bersinggungan langsung dengan manusia terutama wanita. Dalam literatur kajian agama Islam, psikologi kehamilan hanya sedikit ditemukan dalam buku karangan saintis muslim dan kontemporer, juga lintas agama yang di dalamnya menjelaskan psikologi kehamilan, psikologi perkembangan dan lain sebagainya namun belum ditemukan psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an.

H. Metodologi Penelitian

Dalam menganalisis berbagai permasalahan seputar kehamilan, penulis menggunakan metode tafsir *maudlu'i* (tematik). Tafsir *maudlu'i* adalah sebuah metode tafsir Al-Qur'an dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dan meletakkannya dalam satu tema atau satu judul.⁶⁶ Metode ini dipilih karena dapat digunakan sebagai penggali konsep psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an secara lebih komprehensif. Menurut M. Quraish Shihab, dengan metode ini, mufasir berusaha mengoleksi ayat-ayat al-Qur'an yang bertebaran di beberapa surah dan mengaitkannya dengan satu tema yang telah ditentukan.⁶⁷ Selanjutnya, mufasir melakukan analisis terhadap kandungan ayat-ayat tersebut sehingga tercipta satu kesatuan yang utuh. Metode ini pertama kali digagas oleh Ahmad Sa'id al-Kumi, ketua jurusan tafsir Universitas al-Azhar sampai tahun 1981.

Al-Farmawi⁶⁸ mengemukakan secara rinci langkah-langkah yang hendaknya ditempuh untuk menerapkan metode *maudlu'i*. Adapun langkah-langkah tersebut adalah:

1. Menentukan tema masalah yang akan dibahas;
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut;
3. Menyusun sekuensial ayat sesuai dengan kronologis turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbab al-nuzul*;
4. Memahami munasabah (korelasi) ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
5. Menyusun kerangka pembahasan yang sempurna (outline);
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan;
7. Meneliti ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan cara menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian sama, atau mengompromikan antara yang *'am* (umum) dan yang *khash* (khusus), *mutlak* dan *muqayyad*

⁶⁶ Ziyad Khalil Muhammad al-Daghawain, *Manhajiyah al-Bahts fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, Amman: Dār al-Basyar, 1995, hal. 14

⁶⁷ M. Quraish Sihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Diketahui dalam Memahami Ayat-ayat al-Qur'an*, Tangerang: Lentera Hati, 2013, hal. 331.

⁶⁸ Abd al-Hayy al-Farmawī, *Al-Bidāyah fi al-Tafsir al-Maudhu'i*, Kairo: Al-Hadlārah al-'Arabiyyah, 1977, hal. 61.

(terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga semuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.

Bahasan metode *maudu'i* (tematik) lazimnya menyangkut masalah-masalah kekinian yang menjadi persoalan mendesak umat. Oleh karena itu, upaya kontekstualisasi pesan Al-Qur'an menjadi sangat penting termasuk pada masalah psikologi kehamilan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui riset kepustakaan (*library research*). Selain itu, data dalam penelitian ini juga diperkuat dengan data lapangan yang didapat dari berbagai sumber yang otoritatif. Data-data yang dihimpun terdiri atas ayat-ayat al-Qur'an dan bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam bentuk buku, jurnal dan majalah maupun dari internet yang memiliki kaitan langsung dan tidak langsung dengan penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Lazimnya, pendekatan kualitatif digunakan untuk menghasilkan data yang bersifat deskriptif yang hasilnya disajikan dalam bentuk kualitatif.

I. Sistematika Penulisan

Untuk teknik penulisan disertasi ini berpijak pada pedoman penulisan karya ilmiah, Institut PTIQ Jakarta, yang diterbitkan oleh Institut PTIQ Jakarta.⁶⁹ Oleh sebab itu disertasi ini penyusun pandang telah sesuai dengan SK Rektor Institut PTIQ Jakarta No. PTIQ/104/C.2.2/VI/2017.

Adapun sistematika penulisan disertasi ini penulis menggunakan sistematika penulisan yang diuraikan dalam tiga bagian yaitu bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir.

Bagian awal (*prelemanasies*) mencakup: halaman judul, halaman pengesahan, halaman persembahan, halaman kata pengantar, dan halaman daftar isi.

Kerangka Bahasan, Bagian utama merupakan isi pokok dari disertasi ini yang mencakup:

Bab I, Pendahuluan, Bab ini meliputi latar belakang masalah, Identifikasi Masalah, Pembatasan Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan pustaka, Metodologi penelitian. Sistematika penulisan.

BAB II, Diskursus tentang Psikologi dan Kehamilan, Bab ini meliputi Pengertian Psikologi, Pengertian hamil secara etimologi dan terminologi. Peralihan Sikap Perempuan dalam Hamil, Gizi yang diperlukan oleh ibu hamil, Psikologi kehamilan,

BAB III, Perkembangan Janin menurut al-qur'an dan ilmu medis, Bab

⁶⁹ Nasaruddin Umar, *et al.*, *Panduan Penyusunan Tesis Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017.

Ini Meliputi Term Al-Qur'an Tentang Proses Kehamilan Proses Awal, Proses Biologi, Perkembangan Janin Menurut Ilmu Medis

BAB IV, Pandangan Al-Qur'an Seputar Psikologi Kehamilan, Bab ini meliputi Deskripsi tentang Psikologi Kehamilan, Wacana Perempuan Hamil Versi Al-Qur'an, Kemuliaan dari Allah yang diberikan terhadap ibu hamil.

BAB V, Aplikasi Psikologi Kehamilan, Bab ini meliputi Memberikan Kiat Positif dari Psikologi Kehamilan, Membiasakan Membaca Al-Qur'an, Membacakan doa, Mengajak bicara Janin dalam perut, Berpikir, berucap, bertindak yang baik, Beraktivitas positif. Memberikan penanganan pada setiap permasalahan kehamilan mengatasi rasa sensitif, Mengatasi rasa malas, Mengatasi rasa mual, Mengatasi gejala emosi.

BAB VI, Penutup, Bab ini meliputi Kesimpulan dan Saran. Bab ini penulis akan mengakhiri pembahasan kesimpulan dan saran dengan disesuaikan dengan rumusan permasalahan yang telah ditetapkan.

BAB II DISKURSUS TENTANG PSIKOLOGI DAN KEHAMILAN

A. Pengertian Psikologi

Psikologi dalam istilah lama disebut ilmu jiwa berasal dari kata bahasa Inggris *psychology*. Kata *psychology* merupakan dua akar kata yang bersumber dari bahasa Greek (Yunani), yaitu: (1) *psyche* yang berarti jiwa (2) *logos* yang berarti ilmu. Jadi secara harfiah psikologi adalah ilmu jiwa atau bisa disebut ilmu yang mempelajari kejiwaan atau ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala jiwa manusia.¹ Karena para ahli jiwa mempunyai penekanan yang berbeda, maka definisi yang dikemukakan juga berbeda-beda.

Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan.² Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan dan lain sebagainya, sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berpikir, berkeyakinan, berperasaan dan lain sebagainya.

Sementara Plato dan Aristoteles memberi kesimpulan psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai akhir.³

¹ Ahmad Zain Sarnoto, *Mengenal Psikologi Islam, suatu pengantar*, Bekasi: Pustaka Faza Amanah, 2002

² Ahmad Zain Sarnoto, Perspektif Psikologi Islam Tentang Psikopatologi, *Jurnal PROFESI Volume 2 No. 2 Nopember Tahun 2013*, hal. 86

³ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Cet. Ke-

Kemudian Jhon Broadus Watson berkata bahwa: Psikologi yaitu ilmu yang mempelajari tingkah laku lahiriah dengan memakai cara observasi yang objektif kepada rangsangan. Psikologi adalah gejala jiwa yang tampak pada manusia, perilakunya, sebab-sebab juga usaha untuk mengubah perbandingan antara perilaku yang normal dan perilaku yang sakit, serta memberikan solusi bagi masalah-masalah individu sehari-hari. Jadi dengan menulis kajian tentang psikologi ini diharapkan mampu mengontrol perilaku seseorang dan bisa memperkirakannya. dengan mengkaji bermacam-macam tingkah laku dan pola pikir manusia itu sehingga bisa membantu memberikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya. tentunya dengan cara yang benar dan berupaya mengatur pola hidup kesehariannya. Dengan memprediksi perilaku-perilaku orang bila menyimpang, dari silaturahmi tersebut bisa saling menghormati antara seseorang dengan pihak masyarakat luas. Psikologi ini merupakan ilmu yang mendalami aturan dan prinsip tingkah laku manusia yang sudah dewasa sehingga bisa membuat ektrasi manusia sehingga dapat mengerti mengenai suatu perasaan seseorang dan mampu untuk bisa mengendalikannya. Hilgert mengatakan *Psychology may be defined as the science that studies behavior of men and other animals*. (Psikologi adalah mempelajari tingkah laku manusia dan hewan lainnya. Ruch juga berpendapat *Psychology is sometimes defined as the study of man, but this definition is too board. The truth is that psychology is partly biological science and partly a social science, overlapping these two major areas and relating them each other*. Mussen dan Rosenzweig berpendapat bahwa: Pada masa lampau psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang “*mind*” (pikiran) atau *the study of mind*, tapi dalam perkembangannya, kata *mind* berubah menjadi “*behavior*” (tingkah laku), sehingga psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia.

Crow & Crow berkata bahwa: *Pschycology is the study of human behavior and human relationship*. (psikologi ialah tingkah laku manusia, yakni interaksi manusia dengan dunia sekitarnya, baik berupa manusia lain (*human relationship*) maupun bukan manusia: hewan, iklim, kebudayaan, dan sebagainya. Garden Murphy berkata: Psikologi adalah Ilmu yang mempelajari respons yang diberikan oleh makhluk hidup terhadap lingkungannya.⁴

George Berkeley berpendapat psikologi adalah ilmu tentang penginderaan (*ersepsi*) Ensiklopedia Pendidikan, sementara Poerbakawatja dan Harahap (1981) mengatakan bahwa: Psikologi sebagai cabang ilmu pengetahuan yang mengadakan penyelidikan atas gejala-gejala dan kegiatan-

3, Jakarta: Putra Grafika, 2008. hal. 5.

⁴ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam...* hal. 7.

kegiatan jiwa.⁵ Kenneth Clark dan George Millter Psikologi biasanya didefinisikan sebagai studi ilmiah mengenai perilaku-perilaku yang dapat diamati, seperti gerak tangan, cara berbicara dan perubahan kejiwaan dan proses yang hanya dapat diartikan sebagai pikiran dan mimpi.

Norman Munn berpandangan: Sekarang psikologi secara umum didefinisikan sebagai “ilmu mengenai perilaku”, tetapi hal yang menarik pengertian “perilaku” yang telah mengalami perkembangan sehingga sekarang ikut menangani hal yang pada masa lampau disebut pengalaman.⁶

Arthur Gates mengatakan dipandang secara luas, psikologi mencoba menemukan peraturan umum yang menerangkan perilaku organisme hidup. Bidang ini mencoba menunjukkan, menerangkan, dan menggolongkan berbagai macam kegiatan yang sanggup dilakukan oleh binatang, manusia, atau lainnya.⁷ Kurt Koffka berpendapat bahwa sebagai definisi psikologi sementara ini, kita boleh mengatakan bahwa pokok masalahnya adalah studi ilmiah mengenai perilaku makhluk hidup dalam hubungan mereka dengan dunia luar.⁸ Gardner Murphy psikologi adalah sebagai ilmu yang mempelajari respons yang diberikan makhluk hidup terhadap lingkungannya, kemudian Carl Gustav Jung menemukan arti psikologi sebagai ilmu mengenai sesuatu yang bernyawa. James mengatakan psikologi adalah sebagai ilmu yang mempelajari mental yang berupa fenomena-fenomena dan sebagai kondisi yang bisa mempengaruhi.⁹ Berkaitan dengan perkembangan manusia tersebut, psikologi memiliki cabang ilmu pengetahuan yang disebut dengan psikologi perkembangan. Tentang psikologi, Santrock mengatakan “*psychology is the scientific study of behavior and mental processes*”.¹⁰

Mengambil kesimpulan dari definisi psikologi para tokoh tersebut, secara umum psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik yang tampak maupun tidak tampak, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya baik disadari maupun yang tidak disadari sangat mempengaruhi proses perilaku, pikiran, dan perubahan kejiwaannya.

⁵ <http://www.psikologizone.com/sejarah-dan-aliran-psikologi>. Diakses 10 Desember 2019.

⁶ <https://dosenpsikologi.com/pengertian-psikologi-menurut-para-ahli>. Diakses 21 September 2020.

⁷ http://rumahbelajar_psikologi.com/index.php/sejarah-psikologi.html. Diakses 10 Desember 2019.

⁸ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam ...* hal. 6.

⁹ Brennan, James F, *Sejarah dan Sistem Psikologi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.

¹⁰ Jhon W. Santrock, *Educational Psychology*, 5th edition, New York: McGraw-Hill Companies, , 2011, hal. 2.

B. Pengertian Kehamilan

Secara etimologi kehamilan berasal dari kata hamil. Dalam kamus besar bahasa Indonesia hamil diartikan dengan mengandung janin di rahim karena sel telur dibuahi oleh spermatozoa.¹¹ Dalam *lisan al-Arab, Mu'jam Maqayis lugah* ialah:

حَامِلٌ وَحَامِلَةٌ (حَوَامِلٌ) وَحُبْلَى حَمَلَتْ الْمَرْأَةُ: حَبِلَتْ، تَحْمِلُ، تَحْبِلُ¹²

Al-hamlu (hamil) dalam bahasa arab adalah bentuk masdar (infinitif) dari kata *hamalat*.

Sementara secara terminologi banyak pakar yang menjelaskan pengertian hamil di antaranya Menurut Sidney Sheldon Hamil adalah keadaan yang dialami makhluk-makhluk bumi ini kalau sel telur telah dibuahi.¹³ Menguatkan definisi ini D. S Soewito, M. mengatakan bahwa: Hamil adalah suatu proses terjadinya bayi sebagai hasil dari hubungan seksual antara pria dan wanita. Kehamilan merupakan masa di mana seorang perempuan membawa embrio atau fetus dalam tubuhnya. Federasi Obstetri Ginekologi Internasional mendefinisikan kehamilan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi kehamilan normal akan berlangsung dalam 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional atau kehamilan terbagi tiga trimester di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu trimester kedua 15minggu dan trimester ketiga 13 minggu.¹⁴

Nasarudin Umar berpandangan bahwa “Hamil merupakan tugas suci untuk menjaga kelestarian manusia di muka bumi ini”. Senada dengan pendapat Nasarudin Umar, Lintang Sugianto menyatakan bahwa kehamilan adalah gejala alamiah yang dialami hampir setiap perempuan. Hamil adalah anugerah dari Allah sebuah anugerah besar yang diberikan hanya kepada perempuan selama 9 bulan, di dalam rahim perempuan terjadi pembentukan dari sebuah sel, kemudian menjadi bayi. Wahbah Zuhaily, “Hamil adalah sebagai tanda ketiadaan haid sama seperti ia menjadikan suci sebagai tanda tiada haid.”

Sementara Saifudin mengatakan kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah pada seseorang wanita dengan perubahan fisiologi yang

¹¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Indonesia*, Jakarta Balai Pustaka, 1989, hal. 786.

¹² Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakaria, *Maqayis al-Lughah*, hal. 1014, lihat <http://arabiclexicon.hawramani.com/حَمَلٌ/?book=9>

¹³ Ahmad Warson, “Bahasa Arab bahasa Indonesia”, Surabaya: Pustaka Progresif, dalam <https://qaamus.com/indonesia-arab/hamil> dari *Kamus Al-Munawwir*, Edisi Indonesia Arab. Diakses 20 Desember 2018.

¹⁴ Sarwono Prawiharjo, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Bina Pustaka, 2010, hal 213.

meliputi perubahan fisik psikologis dan sosial.¹⁵

Fauziah dan Sutejo mengatkan bahwa kehamilan merupakan satu masa yang sangat diinginkan oleh setiap pasangan suami istri untuk mendapatkan keturunan, kehamilan ialah suatu proses fisiologik yang hampir selalu terjadi pada setiap wanita, dimana kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma ovum sehingga menjadi janin yang tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu.¹⁶ Proses kehamilan dibagi menjadi 3 (tiga) trimester, yaitu trimester I berlangsung selama 12 minggu pertama, trimester II dari minggu ke-13 sampai minggu ke-28 dan trimester III dari minggu ke-29 hingga minggu ke-40 atau sampai saat ibu melahirkan.¹⁷

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan, yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai 9 bulan (Manuaba, 2010).

Primigravida adalah seorang wanita yang hamil untuk pertama kali, sedangkan multigravida adalah seorang wanita yang sudah pernah hamil 2 kali atau lebih. Menurut usia kehamilan, kehamilan dibagi menjadi: Kehamilan trimester pertama : 0 - 14 minggu, Kehamilan trimester kedua : 14 - 28 minggu, Kehamilan trimester ketiga : 28 - 42 minggu.¹⁸

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan beberapa pakar di atas dapat dipahami bahwa kehamilan adalah serangkaian proses yang dialami oleh wanita yang diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sel sperma di dalam indung telur (ovarium) wanita, lalu berlanjut ke pembentukan zigot, pelekatan atau menempel di dinding rahim, pembentukan plasenta, dan pertumbuhan serta perkembangan hasil konsepsi sampai cukup waktu (aterm) di dalam rahim perempuan dan merujuk pada masa tumbuh kembang janin dalam kandungan.

C. Tanda-tanda Kehamilan

Menurut para ahli, tanda-tanda kehamilan dibagi ke dalam 2

¹⁵ Abdul Bari dan Saifudin, *Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*, Jakarta: Ikatan Bidan Indonesia, 2001, hal. 56.

¹⁶ Nugroho dan Utama, *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014, hal. 5.

¹⁷ Fauziah dan Sutejo, *Keperawatan Maternitas Kehamilan*, Vol. 1, Jakarta: Kencana Prenada Media, 2014, hal. 4.

¹⁸ Sri Sayekti Heni Sunaryanti, Sri Iswahyuni, "Perbedaan Tingkat Risiko Depresi Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Pada Trimester III Usia Kehamilan di Puskesmas Sibela Surakarta," hal. 73.

kelompok, yaitu tanda-tanda dugaan kehamilan (seseorang masih diduga hamil jika didapati tanda ini pada tubuhnya), dan tanda-tanda pasti hamil. Tanda-tanda tersebut adalah:

1. Tanda dugaan kehamilan

a. *Amenorea* (tidak timbul haid/menstruasi) pada seorang perempuan yang normalnya mengalami menstruasi.¹⁹

b. Mual dan muntah

Mual dan muntah yang berlebihan pada ibu hamil disebabkan oleh meningkatnya produksi estrogen dan progesteron. Kedua hormon tersebut dapat merangsang produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga timbullah mual dan muntah.

c. Ngidam

Sering pada ibu hamil didapati kondisi di mana banyaknya keinginan-keinginan yang diutarakan oleh ibu hamil. Keinginan-keinginan tersebut dinamakan dengan ngidam.

d. Payudara sakit dan tegang

Seperti pada mual dan muntah, pengaruh hormon estrogen dan progesteron ditambah dengan *hormone somatomotrofin* dapat merangsang penimbunan lemak, air dan garam pada payudara wanita. Hal ini menyebabkan payudara menjadi tegang. Lalu, tegangnya payudara dapat menekan pembuluh darahnya, sehingga menimbulkan rasa sakit.

e. Sering buang air kecil

Hal ini dipengaruhi oleh desakan yang dibuat oleh janin yang mendorong ke depan, sehingga mendesak kandung kemih dan seakan-akan kandung kemih cepat penuh. Hal ini akan merangsang otak untuk segera memerintahkan kandung kemih untuk mengeluarkan urine yang telah ditampung.

f. Konstipasi

Pengaruh hormon progesteron menyebabkan terganggunya gerakan *peristaltic* usus (gerakan yang menimbulkan dorongan terhadap isi usus), sehingga menyebabkan terganggunya buang air besar.

g. Varises

Timbulnya varises (penampakan pembuluh darah vena) juga diakibatkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh, sehingga mengakibatkan penampakan pembuluh darah vena terutama sekitar betis, sekitar alat kelamin, sekitar kaki, dan sekitar payudara.

¹⁹ Angela Walker, *et.al.*, *Kebidanan Oxpord, Dari Bidan untuk Bidan* (ed). Wuri Praptiani, Penerbit Buku Kedokteran, 2002, hal. 19.

2. Tanda pasti kehamilan

- a. Gerakan janin di dalam rahim terlihat, hal ini dapat dilihat dengan menggunakan pemeriksaan USG.
- b. Terlihat dan teraba bagian-bagian janin dengan menggunakan pemeriksaan Leopold Manuver.
- c. Terdengarnya denyut jantung janin dengan stetoskop Doppler.

C. Jenis-jenis Kehamilan

1. Kehamilan Normal (sehat)

Karena banyaknya perubahan yang terjadi pada tubuh selama hamil, tak sedikit ibu hamil yang sulit membedakan antara tanda kehamilan normal dan tidak normal.

Salah satu pengertian kehamilan sehat adalah bebas keluhan. Keluhan yang dimaksud di sini adalah keluhan abnormal yang mengganggu aktivitas ibu. Misalnya pingsan, perdarahan, nyeri ulu hati berat, mata berkunang-kunang, mual-muntah hingga lemas, dan jantung berdebar-debar. Keluhan tersebut mengarah pada penyakit kehamilan tertentu yang harus diwaspadai. Namun, apabila keluhan yang dirasakan masih bersifat fisiologis seperti mual di pagi hari, mudah lelah, kesemutan, atau susah buang air besar bukanlah kelainan kehamilan.²⁰

a. Tanda Vital Normal

Tanda-tanda vital merupakan penilaian awal dalam menentukan kesehatan ibu hamil. Penilaian tanda-tanda vital meliputi tekanan darah, suhu tubuh, denyut nadi per menit, dan pernafasan per menit. Pemeriksaan ini wajib dilakukan tiap pemeriksaan kehamilan. Apabila terjadi kelainan kehamilan akan terlihat dari abnormalitas tanda vital tersebut, baik satu ataupun semua.

b. Tes Laboratorium

Ibu hamil perlu melakukan beberapa tes laboratorium karena pengertian kehamilan sehat juga mencakup hasil tersebut. Tiga tes laboratorium yang wajib dijalani ibu hamil adalah glukosa darah pada trimester kedua, kadar HB pada usia kehamilan 32 minggu, dan tes protein urine pada ibu dengan tekanan darah tinggi atau bengkak kaki.

c. Pembesaran Perut

Berdasarkan teori kebidanan terdapat ukuran khusus untuk menilai pembesaran perut ibu sesuai usia kehamilan. Pembesaran perut yang melebihi ukuran normal dikhawatirkan mengindikasikan kelainan seperti bayi besar, kembar, atau hidramnion. Sedangkan pembesaran

²⁰ Nina Amelia Gunawan, "Kehamilan yang Sehat", dalam: <http://ciri-ciri-orang-hamil.com/7-html>. Diakses 10 November 2018.

perut yang kurang dari semestinya dicurigai sebagai malnutrisi, kehamilan ektopik terganggu, dan IUFD.

d. Denyut Jantung Janin

Penilaian kehamilan sehat berikutnya dilihat dari denyut jantung janin. Pada keadaan normal, denyut jantung janin berkisar antara 120-140 kali per menit. Apabila terjadi gangguan kehamilan, Denyut jantung janin akan/berubah menjadi lebih cepat, kemudian perlahan turun hingga menghilang. Abnormalitas Denyut Jantung. ini menandakan adanya stres janin dan gangguan lingkungan seperti suara keras, tekanan, atau perubahan temperatur.

e. Perdarahan

Adanya perdarahan selama masa kehamilan menggagalkan pengertian kehamilan sehat. Pasalnya, perdarahan merupakan tanda beberapa gangguan kehamilan seperti solusio plasenta, plasenta previa, atau abortus. Untuk menentukan penyebab perdarahan dapat dinilai dari usia kehamilan. Perdarahan yang terjadi sebelum usia kehamilan 20 minggu diduga kuat sebagai abortus. Sedangkan perdarahan pada trimester ketiga dicurigai sebagai solusio plasenta atau plasenta previa. Bedanya, warna darah pada kejadian solusio plasenta adalah gelap sedangkan pada plasenta previa lebih cerah dan segar.

f. Gerakan Janin

Janin yang sehat akan bergerak lincah dalam perut ibunya. Gerakan ini menunjukkan adanya perkembangan motorik dan saraf otak. Jika janin ibu hamil diam saja selama beberapa hari, maka ibu hamil perlu bergegas ke fasilitas kesehatan guna memeriksakan kesehatan calon buah hati. Pasalnya, pergerakan janin adalah salah satu indikasi pengertian kehamilan sehat adanya kehidupan.²¹

2. Hamil Anggur

Hamil anggur/hamil mola, atau mola hidatidosa dalam bahasa medisnya, merupakan salah satu jenis kehamilan abnormal di mana pertumbuhan bakal janin digantikan oleh pertumbuhan tumor jinak berupa pertumbuhan yang berlebihan dari sel-sel plasenta atau ari-ari yang berbentuk gelembung-gelembung seperti buah anggur. Guru Besar Tetap FKUI, Prof. Dr. dr. Andrijono, SpOG (K) menjelaskan bahwa pada umumnya dalam keadaan hamil anggur tidak ada pertumbuhan janin. Tapi, dalam sejumlah persentase kecil, hamil anggur dapat disertai pertumbuhan janin. "Keadaan ini disebut hamil anggur parsial, di mana janin yang tumbuh

²¹ Muhammad Fauzil Adhim, *Bahagia Saat Hamil bagi Ummahat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999. hal. 60.

umumnya disertai kelainan atau cacat bawaan.²²

Kasus hamil anggur di Indonesia dikabarkan cukup besar terjadi. Sekitar satu dari 40 hingga 400 kehamilan terjadi hamil anggur. Demikian juga di negara-negara Asia dan Amerika. Sedangkan di negara-negara Eropa relatif kecil. Perbedaan persentase ini terjadi karena umumnya hamil anggur diderita oleh perempuan yang masih muda dan kehamilannya merupakan kehamilan pertama,"

Menurut Andrijono, karena hamil anggur merupakan kehamilan yang bersifat abnormal maka perempuan yang mengalaminya harus segera mengeluarkan kandungannya. Yang juga perlu dipahami, perempuan yang mengalami hamil anggur juga dapat mengalami komplikasi. Misalnya perdarahan, infeksi, dan munculnya kanker. Kanker dapat menyebar ke organ tubuh lainnya seperti paru-paru, otak dan organ lainnya sehingga menyebabkan kematian. Kematian akibat kanker setelah hamil anggur terjadi akibat penyebaran kanker dari otak ke hati. Namun, jika perempuan yang mengalami hamil anggur dapat sembuh, perempuan tersebut dapat hamil secara normal. Sampai saat ini penyebab hamil anggur masih menjadi misteri. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andrijono, diduga kuat salah satu penyebabnya adalah kekurangan vitamin A. "Pada penelitian ini, mendapatkan hasil bahwa kadar vitamin A dalam darah penderita hamil anggur lebih rendah dibandingkan perempuan dengan hamil normal,". Penelitian ini juga memperlihatkan perempuan hamil yang kekurangan vitamin A berisiko menderita hamil anggur sebesar 6,8 kali lebih besar. Risiko itu dapat meningkat tujuh kali jika kehamilan tersebut merupakan kehamilan yang pertama, rendahnya kadar vitamin A dalam darah perempuan hamil anggur tersebut telah berlangsung lama dan telah terjadi sebelum kehamilan. Fakta ini terlihat dari 73,13 persen penderita hamil anggur, deposit vitamin A berada di bawah normal. pemberian vitamin A pada biakan sel-sel hamil anggur terbukti dapat meningkatkan kematian sel hamil anggur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa vitamin A dapat mematikan sel-sel hamil anggur secara fisiologis. Sehingga pemberian vitamin A dapat merangsang pemulihan pada penderita hamil anggur," vitamin A dapat meningkatkan proses kesembuhan dan mencegah terjadinya kanker yang disebabkan sel hamil anggur yang tumbuh berlebihan. Pencegahan ini sangat berarti sebab mudah dilakukan, murah, dan sangat efektif. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, Andrijono yakin vitamin A sangat penting peranannya dalam menanggulangi hamil anggur. Pemenuhan gizi, khususnya vitamin A, akan menghindari ibu yang akan hamil dari kekurangan vitamin A. Dan terhindarnya calon ibu dari

²² <https://republika.co.id/berita/m5uw78/hamil-anggur-ini-dia-pemicunya>. Diakses 21 September 2020.

kekurangan vitamin A akan membantu menghindari kemungkinan menderita hamil anggur²³

3. Kembar Monozigot (Identik)

Kembar monozigot adalah kembar yang berasal dari satu sel telur. Dari sejumlah kasus kelahiran kembar, maka sepertiga atau tiga puluh persennya adalah kembar monozigot. Kembar monozigot terjadi ketika sel telur tunggal dibuahi oleh sel sperma dan membentuk satu zigot (monozigotik). Di dalam perkembangannya, zigot tersebut selanjutnya membelah menjadi dua embrio yang berbeda.²⁴ Mereka biasanya memiliki wajah dan penampilan sama, bahkan seringkali memiliki kepribadian yang sangat mirip satu sama lain. Anak kembar identik tercatat berumur lebih panjang dibanding anak kembar fraternal. Kembar identik bisa berumur hingga lebih dari 100 tahun.

Kembar dizigotik (*dizigot*)²⁵ atau dikenal sebagai kembar non-identik terjadi karena zigot-zigot yang terbentuk berasal dari sel telur yang berbeda. Terdapat lebih dari satu sel telur yang melekat pada dinding rahim yang terbuahi oleh sel-sel sperma pada saat yang bersamaan. Pada manusia, proses ovulasi kadang-kadang melepaskan lebih dari satu sel telur matang ke tuba fallopi yang apabila mereka terbuahi akan memunculkan lebih dari satu zigot. Kembar dizigotik secara genetik tidak berbeda dari saudara biasa dan berkembang dalam amnion dan plasenta yang terpisah.

Proses terjadinya yaitu satu atau lebih sel telur dibuahi oleh dua sel sperma yang berbeda. Lalu, masing-masing hasil pembuahan (zigot) berkembang menjadi janin yang sempurna. Kembar jenis ini disebut kembar fraternal atau kembar dua telur. Kemungkinan terjadi kembar fraternal adalah 1 dari 60 kelahiran. Kembar fraternal merupakan sifat yang genetik yang diturunkan dengan ciri khasnya: Jenis kelamin mereka bisa sama dan bisa juga berbeda, yakni laki-laki dan perempuan. Wajah dan penampilan mereka biasanya tidak terlalu mirip, dan sering kali terlihat seperti kakak adik. Anak kembar fraternal, walau pun berumur panjang hingga 80-90 tahun, tapi tidak sepanjang umur anak kembar identik.²⁶

Faktor pendukung anak kembar yaitu usia ibu hamil. Ibu hamil yang berusia 30-40 tahunan memiliki kadar hormon estrogen yang lebih tinggi daripada wanita yang lebih muda. Ini berarti indung telur mereka bisa

²³ <https://republika.co.id/berita/m5uw78/hamil-anggur-ini-dia-pemicunya>. Diakses 21 September 2020.

²⁴ <https://www.amongguru.com/perbedaan-antara-kembar-monozigot-identik-dengan-kembar-dizigot-fraternal/>. Diakses 26 Septemeber 2020

²⁵ <https://id.wikipedia.org/wiki/Kembar>

²⁶ <https://www.#kehamilan-trisemester2-kehamilan-yang-normal-Kehamilan-yang-sehat>. Diakses 4 November 2018.

menghasilkan lebih dari satu sel telur selama ovulasi. Jika minimal dua dari sel telur tersebut dibuahi, maka akan mengandung anak kembar tidak identik.²⁷ Mengandung anak kembar fraternal lebih mungkin terjadi pada ibu hamil yang memiliki saudara kembar fraternal atau riwayat keluarga yang memiliki kembaran fraternal. Sedangkan anak kembar identik tidak menurun dalam keluarga.

4. Hamil Sungsang

Kondisi sungsang ini biasanya baru bisa dilihat dan dipastikan ketika usia kehamilan 35-36 minggu. Caranya dengan melakukan pemeriksaan secara fisik (*palpasi abdominal/Leopold*) serta pemindaian USG. Pada beberapa kondisi, persalinan sungsang dapat dilakukan melalui per-vaginam layaknya kelahiran normal, kondisi tersebut seperti jauh dari fasilitas (tinggal di pedalaman terpencil) atau kehamilan yang tidak terdeteksi bahwa posisi janin sungsang. Jika menghadapi seperti demikian segera lakukan rujukan atau jika tidak memungkinkan untuk merujuk maka lakukan persalinan sungsang oleh tenaga bidan terlatih.

Macam-macam Posisi Janin Sungsang



Klasifikasi letak janin bayi sungsang²⁸ didasarkan pada letak sungsang. Letak sungsang itu sendiri memiliki beberapa kriteria yaitu:

- a. *Complete Breech* (letak bokong kaki sempurna) yaitu satu atau kedua lutut lebih banyak dalam keadaan fleksi (menekuk) dari pada ekstensi. Pada presentasi bokong kaki sempurna Di samping bokong dapat diraba kaki.
- b. *Incomplete Breech* (letak bokong tak sempurna) yaitu hanya terdapat satu kaki di samping bokong, sedangkan kaki yang lain terangkat ke atas. Pada presentasi kaki bagian paling rendah adalah satu atau dua

²⁷ <https://www.alodokter.com/mengenal-kembar-identik-dan-kembar-tidak-identik>. Diakses 21 September 2020.

²⁸ <https://hamil.co.id./bayi/gbr-bayi-sungsang>. Diakses 21 Desember 2018.

kaki.

- c. *Frank Breech* (letak bokong murni) yaitu ekstremitas bawah pada sendi paha menekuk (fleksi) dan mengalami ekstensi lutut sehingga kaki terletak berdekatan dengan kepala. Pada presentasi bokong akibat ekstensi kedua sendi lutut, kedua kaki menjungkit ke atas sampai kepala atau bahu janin. Pada pemeriksaan dalam hanya dapat diraba bokong.

Dalam keadaan normal, teraba letak kepala saat pemeriksaan dalam, kepala janin merupakan bagian terbesar dan keras serta paling lambat. Melalui hukum gaya berat, kepala janin akan menuju ke arah pintu atas panggul dengan gerakan kaki janin, ketegangan ligamentum fatundum dan kontraksi braxson hicks, kepala janin berangsur-angsur masuk ke pintu atas panggul.

Jika tidak sempat dilakukan USG namun sudah menjelang persalinan, dapat diketahui dengan pemeriksaan dalam. Pemeriksaan dalam kehamilan letak sungsang teraba os sakrum, tuber ischii dan anus, kadang-kadang kaki (pada letak kaki). Kalau pembukaan sudah besar maka pada pemeriksaan dalam dapat teraba 3 tonjolan tulang ialah tubera ossis ischii dan ujung os sacrum sedangkan os sacrum dapat dikenal sebagai tulang meruncing dengan deretan processi spinosi di tengah-tengah tulang.

Hampir setiap ibu yang sedang mengalami kehamilan di dunia ini ingin calon bayi dalam kandungannya tumbuh sehat dan bisa dilahirkan secara normal. Mereka juga berkeinginan ketika proses persalinan terjadi, mereka juga sehat sehingga dapat merawat dan membesarkan bayi dengan nyaman. Namun kenyataannya, kondisi kehamilan setiap ibu berbeda-beda. Ada yang lancar dan sehat mulai kehamilan trimester pertama sampai melahirkan normal. Ada yang mengalami banyak kesulitan, namun saat melahirkan mudah dan bayi normal. Ada pula ibu yang mulai dari kehamilan trimester pertama sampai menjelang masa persalinan kondisinya mengkhawatirkan. Salah satu yang dikhawatirkan para calon ibu adalah posisi bayi menjelang persalinan. Posisi bayi yang aman saat akan dilahirkan adalah kepala menghadap bawah. Karena beberapa hal, posisi bayi ini tidak sesuai yang diharapkan, atau yang kita kenal dengan sebutan bahaya melahirkan bayi sungsang.²⁹ Atau bayi dengan posisi melintang/horizontal. Kekhawatiran bertambah, jika posisi ini tidak kunjung normal dan kemungkinan persalinan dengan pembedahan/ operasi.

Namun, para ibu saat ini tidak perlu takut. Bayi sungsang masih dapat diubah posisinya selama masih belum dilahirkan.³⁰ Dan cara mengatasi bayi

²⁹ <https://hamil.co.id/bayi/bayi-sungsang/bahaya-melahirkan-bayi-sungsang>. Diakses 21 Desember 2018.

³⁰ <https://hamil.co.id/bayi/bayi-sungsang/cara-mengatasi-bayi-sungsang-usia-9->

sungsang dalam kandungan juga tidak sulit. Di bawah ini akan diuraikan secara singkat cara mengatasinya:

a. Berenang

Berenang diyakini dapat mengubah posisi bayi sungsang. Berenang saat hamil menjadikan kondisi ibu santai dan dapat membuat panggul menjadi lebih longgar. Saat ini, bayi akan lebih mudah bergerak mengubah posisinya menjadi normal. Berenang disarankan kepada ibu hamil karena memperkuat otot-otot untuk persalinan dan melatih pernapasan juga. Meskipun sebagian orang menganggapnya berbahaya, namun berenang dengan pengawasan instruktur renang dibolehkan. Tentu saja semakin besar usia kehamilan, frekuensi berenang semakin dikurangi.

b. Senam hamil

Senam hamil seperti halnya berenang dapat menjadikan panggul longgar. Tanyakan pada instruktur senam hamil gerakan yang dapat membuat posisi bayi tidak sungsang lagi. Istilah *Headstand* (gerakan berjalan dengan kepala menghadap ke bawah), ada juga *downward* (gerakan seperti bersujud, namun lutut tidak menyentuh lantai). *knee chest* (gerakan sujud), *viparita karini* (gerakan berbaring dan mengangkat dua kaki ke atas), dan gerakan merangkak dalam senam hamil terbukti dapat membuat posisi bayi dalam kandungan menjadi normal kembali.³¹

c. Hypnobirthing

Teknik atau terapi *hypno* saat ini banyak diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk dalam mengatasi bayi sungsang. Meskipun belum terbukti membuat banyak perubahan, tapi ini adalah salah satu cara agar bayi tidak lahir sungsang yang patut dicoba, karena secara psikologis orang percaya bahwa bayi dalam kandungan dapat diajak berbicara dan mengerti. *Hypnobirthing* membantu para calon ibu menjadi lebih santai, kemudian dapat mengajak calon bayi yang dikandungnya berbicara. Dalam pembicaraan dengan bayi dalam kandungan, bisa dikatakan harapan-harapan ketika persalinan dan permintaan agar bayi mengubah posisinya ke jalan normal.³²

d. Melakukan gerakan sujud

Gerakan sujud yang dilakukan minimal sehari tiga kali selama sekitar 3 menit, dipercaya dapat mengubah posisi bayi. Ketika sujud, bagian kepala bayi yang menghadap ke atas akan tertekan sehingga mereka akan berusaha mencapai arah sebaliknya agar lebih nyaman.

bulan. Diakses 23 Desember 2018.

³¹ <https://hamil.co.id/gaya-hidup/tips-olah-raga/senam-hamil/>. Diakses 23 Desember 2018.

³² <https://hamil.co.id/bayi/bayi-sungsang/cara-agar-bayi-tidak-sungsang>. Diakses 24 Desember 2018.

Gerakan sujud ketika sholat dapat dilakukan sedikit lebih lama.

e. Gerakan mengepel lantai

Sama dengan gerakan sujud, gerakan mengepel lantai dengan tangan langsung menyentuh lantai dipercaya dapat merubah dan mengatasi posisi bayi yang sungsang dalam kandungan. Gerakan mengepel lantai merupakan salah satu cara mengembalikan bayi posisi sungsang ke normal yang banyak dilakukan di Indonesia.³³

f. Stimulasi bacaan Al-Quran

Menyetel muratal, lagu-lagu naghom Al-Qur'an dengan cd/headphone dan meletakkannya di bagian bawah rahim dapat merangsang posisi kepala bayi menjadi di bawah karena terangsang ingin mendengarkan suara yang ada. Cara ini dapat dengan mudah dilaksanakan apabila posisi panggul masih longgar.

g. Berjalan kaki

Berjalan kaki selain membantu merangsang cepatnya kelahiran, dapat mengatasi bayi sungsang. Apabila dilakukan secara rutin, terutama ketika memasuki usia 34 minggu, berjalan kaki secara perlahan melonggarkan tulang panggul. Tulang panggul yang longgar dapat membuat bayi di dalam kandungan dapat mudah bergerak dan leluasa ruangnya.

h. Stimulasi cahaya

Setelah bayi mendengarkan musik, gerakan kepala bayi ke bagian bawah rahim/mulut rahim juga dapat dirangsang dengan cahaya atau tepatnya menggunakan senter. Duduklah secara telentang dengan memegang senter dan nyalakan. Sinari perut bolak balik dari arah atas kemudian ke bawah (secara berulang-ulang). Cahaya akan masuk ke dalam rahim dan bayi akan terangsang mengikutinya.

i. Pijatan

Pada zaman dahulu, para ibu yang khawatir dengan posisi bayinya di dalam rahim akan datang ke tukang pijat bayi dan ibu hamil. Dengan pijatan mereka yakin dan memang terbukti dapat merubah posisi bayi yang sungsang. Saat ini, bila hasil USG memperlihatkan bayi sungsang, dapat melakukan pemijatan ringan sendiri di rumah. Gunakan *lotion* untuk melicinkan perut yang akan dipijat letakkan tangan kanan di bawah rahim dan tangan kiri di atas rahim, Gerakkan tangan seperti memijat ringan searah jarum jam lakukan gerakan memijat sekitar 10 menit setiap harinya.

j. Makan bergizi

Makan bergizi untuk ibu hamil selain memberi kesehatan pada ibu

³³<https://hamil.co.id/bayi/bayi-sungsang/cara-mengembalikan-bayi-sungsang>. Diakses 24 Desember 2018.

dan bayi dapat memberi kekuatan kepada bayi agar bergerak leluasa. Dengan makanan yang bergizi dan kombinasi gerakan lain, diharapkan posisi bayi yang sungsgang segera teratasi.

k. Minum jus jeruk

Dalam sebuah penelitian di London, Inggris dihasilkan bahwa makanan yang banyak mengandung kalori menstimulasi gerakan bayi dan membuatnya menuju jalan lahir dengan posisi yang benar. Karena itu, para ahli kandungan kemudian menyarankan ibu yang sedang hamil dan hampir mendekati usia persalinan meminum jus jeruk. Jus jeruk selain mempunyai kalori yang tinggi, juga mempunyai kandungan gizi yang sangat baik, disarankan meminum segelas jus jeruk setiap pagi kemudian berbaring dengan posisi miring, sehingga janin terangsang untuk melakukan gerakan.

l. Stimulasi kantong es

Cara ini banyak dilakukan oleh ibu hamil di wilayah Amerika Serikat dan Eropa. Mereka percaya dan membuktikan, dengan teknik ini posisi bayi yang sungsgang akan segera normal. Melakukan cara ini juga sangat mudah tinggal menyiapkan 3 bantal besar dan sekantong es pada saat perut masih kosong belum terisi makanan apapun. kemudian berbaringlah dengan meletakkan ketiga bantal dibokong/pantat dan kantong es di bagian atas rahim. Lakukan gerakan/posisi ini setiap hari selama sekitar 10 menit.

m. *Homeopathic*

Homeopathic adalah sejenis obat yang saat ini bisa diminum untuk merangsang pergerakan kepala bayi ke arah mulut rahim. Obat jenis ini belum banyak beredar di Indonesia. Hanya rumah sakit-rumah sakit bersalin khusus yang menyediakannya. Karena merupakan jenis obat yang baru, sebaiknya meminum obat ini harus benar-benar berkonsultasi dengan dokter kandungan.

n. Meditasi

Kondisi dan pergerakan bayi dalam rahim tergantung suasana psikis sang ibu. Dengan meditasi membantu ibu untuk berpikir lebih santai. Kombinasi meditasi dengan gerakan-gerakan yang telah dibahas sebelumnya akan mempercepat terangsangnya bayi menuju jalan lahir dengan posisi.

5. Kehamilan Ektopik

Ektopik adalah kehamilan di mana sel telur yang dibuahi berimplantasi terjadi di luar rongga uterus, Sebagian besar wanita yang mengalami kehamilan ektopik berumur antara 20-40 tahun dengan umur rata-rata 30 tahun, frekwensi kehamilan ektopik yang berulang dilaporkan berkisar antara 0%-14,6%. apabila tidak di atasi atau diberikan penanganan secara

tepat dan benar akan membahayakan bagi si penderita. Kehamilan ektopik dapat mengalami abortus atau ruptur pada dinding tuba dan peristiwa ini disebut sebagai kehamilan ektopik terganggu.³⁴

Sebagian besar kehamilan ektopik terganggu berlokasi di tuba (90%) terutama di ampulla dan isthmus. Sangat jarang terjadi di ovarium, rongga abdomen, maupun uterus. Keadaan-keadaan yang memungkinkan terjadinya kehamilan ektopik adalah penyakit radang panggul, pemakaian antibiotika pada penyakit radang panggul, pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim IUD (Intra Uterine Device), riwayat kehamilan ektopik sebelumnya, infertilitas, kontrasepsi yang memakai progestin dan tindakan aborsi. Gejala yang muncul pada kehamilan ektopik terganggu tergantung lokasi dari implantasi. Dengan adanya implantasi dapat meningkatkan vaskularisasi di tempat tersebut dan berpotensi menimbulkan ruptur organ, terjadi perdarahan masif, infertilitas, dan kematian. Hal ini dapat mengakibatkan meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas Ibu jika tidak mendapatkan penanganan secara tepat dan cepat. Kehamilan ektopik merupakan kehamilan yang berbahaya bagi seorang wanita yang dapat menyebabkan kondisi yang gawat bagi wanita tersebut. Kehamilan ektopik terganggu merupakan peristiwa yang sering dihadapi oleh setiap dokter, dengan gambaran klinik yang sangat beragam. Hal yang perlu diingat adalah bahwa pada setiap wanita dalam masa reproduksi dengan gangguan atau keterlambatan haid yang disertai dengan nyeri perut bagian bawah dapat mengalami kehamilan ektopik terganggu.

Berbagai macam kesulitan dalam proses kehamilan dapat dialami para wanita yang telah menikah. Namun, dengan proses pengobatan yang dilakukan oleh dokter saat ini bisa meminimalisir berbagai macam penyakit tersebut. Kehamilan ektopik diartikan sebagai kehamilan di luar rongga rahim atau kehamilan di dalam rahim yang bukan pada tempat seharusnya, juga dimasukkan dalam kriteria kehamilan ektopik, misalnya kehamilan yang terjadi pada cornu uteri. Jika dibiarkan, kehamilan ektopik dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat berakhir dengan kematian sehingga ini akan berlanjut pada kehamilan ektopik terganggu. Istilah kehamilan ektopik terganggu lebih tepat daripada istilah *ekstrauterin* yang sekarang masih banyak dipakai. Di antara kehamilan-kehamilan ektopik terganggu, yang terbanyak terjadi di daerah tuba, khususnya di ampulla dan isthmus yang menimbulkan ruptur pada tuba. Pada kasus yang jarang, kehamilan ektopik disebabkan oleh terjadinya perpindahan sel telur dari indung telur sisi yang satu, masuk ke saluran telur sisi seberangnya. Dengan demikian ektopik adalah setiap implantasi yang telah dibuahi di luar cavum uterus. Implantasi dapat terjadi di tuba falopi, ovarium, serviks, dan

³⁴ <https://www.alodokter.com/kehamilan-ektopik>. Diakses 8 Oktober, 2020.

abdomen. Namun, kejadian kehamilan ektopik yang terbanyak adalah di tuba falopi.

D. Gizi Yang Diperlukan oleh Ibu Hamil.³⁵

Kehamilan merupakan periode penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan anak sangat ditentukan oleh kondisi janin saat didalam kandungan. Adapun faktor yang mempengaruhi janin pada masa prenatal di antaranya kesehatan ibu, gizi ibu dan pemakaian bahan-bahan kimia oleh ibu. Kesehatan ibu adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan pada masa kehamilan. Penyakit yang diderita oleh ibu hamil sedikit banyaknya mempengaruhi perkembangan prenatal. Apalagi penyakit yang bersifat kronis seperti kencing manis, TBC, radang saluran kencing, penyakit kelamin dan lain sebagainya, dapat mengakibatkan lahirnya bayi dalam keadaan cacat.³⁶

Berat badan lahir normal merupakan cerminan dan titik awal yang penting karena dapat menentukan kemampuan bayi dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan hidup yang baru sehingga tumbuh kembang bayi akan berlangsung secara normal. Berat badan lahir merupakan salah satu indikator kesehatan bayi baru lahir, bayi dengan berat lahir rendah (2500 gram) atau berlebih (4000 gram) akan mempunyai risiko yang lebih besar untuk mengalami masalah yang akan datang.³⁷

Peranan ibu hamil dalam mengetahui ilmu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang di perlukan oleh ibu hamil dalam memenuhi asupan gizinya sangat penting selama proses kehamilannya. Karena hal ini sangat di butuhkan untuk perkembangan janin dalam rahim ibu agar berjalan pesat juga tidak mengalami rintangan. Karena kurangnya pengetahuan ibu hamil dalam manfaat gizi dalam masa kehamilan dapat menimbulkan ibu hamil tersebut kekurangan nutrisi. Perempuan hamil jika mengalami kekurangan gizi seperti zat besi dan asam folat hal ini akan terjadi anemia defisiensi zat besi.³⁸

Anemia di saat hamil menjadi masalah nasional dikarenakan hal tersebut bisa mencerminkan status nilai kesejahteraan ekonomi sosial

³⁵ Almatsier S., *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006.

³⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009, hal. 80-83.

³⁷ Mila Syari, *at al.*, "Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang", *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2015. hal. 3.

³⁸ Yuniasih Purwaningrum, "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan", *Prodi Kebidanan Jember*, ISSN : 2354-5852, e-ISSN : 2579-5783, hal. 88.

masyarakat itu dan sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia itu sendiri. Bila mendapatkan anemia di karenakan kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/ ataupun kadar dari hematokritnya di bawah 37 % dalam trimester I, kadar hemoglobin ini kurang dari 10,5 gr/dl atau kadar hematokritnya dibawah 35 % pada trimester II dan kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl atau kadar hematokritnya dibawah 33 % pada trimester III.³⁹

Perempuan hamil yang sedang mengandung membutuhkan asupan gizi yang banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak hamil. Makanan bergizi pada ibu hamil dan janin ini harus rutin masuk kedalam saluran pencernaan ibu guna perkembangan janin yang ada dalam rahim sang ibu. Itulah sebabnya dikala perempuan hamil sedang mengandung maka berat badannya dapat bertambah. 10 -20 kg dari biasanya, maka dengan keadaan seperti itu memerlukan tenaga yang lebih banyak dari biasanya.⁴⁰

Hamil yang rentan berbahaya misalnya pada pertumbuhan kerdil dalam perut juga janin yang minim/kecil kondisi ini sudah lama dikenal sebagai gejala akibat kurangnya gizi. Bayi yang kecil ini di bawah bobot 2 kg pada saat lahir merupakan dari zat gizi yang kurang, nah inilah masalah gizi yang terjadi pada perempuan hamil sehingga harus ada usaha untuk meningkatkan status gizi pada perempuan hamil ini. Kekurangan gizi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir bisa menyebabkan balita pendek (*stunted*) dan sangat pendek (*Severely Stunted*).⁴¹

Salah satu parameter untuk menentukan status gizi ibu hamil adalah Indikator antropometri lingkaran lengan atas (LiLA) pada ibu, dimana asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan kurang energi kronis (kek). Wanita hamil berisiko mengalami (kek) bila mendapati lingkaran lengan atas (lila) 23,5cm. Ibu hamil dengan (kek) berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang jika tidak segera ditangani dengan baik akan berisiko mengalami *stunting*. Kekurangan energi kronis (kek) merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi.⁴²

³⁹ Bobak, dkk., “Keperawatan Maternitas”, *Prodi Kebidanan Jember*, Edisi 4, Jakarta. (2005), e-ISSN : 2579-5783. hal. 89.

⁴⁰ Thohir HS, *Kesehatan dalam Pandangan Islam*, Surabaya: Bina Ilmu, 1989, hal. 62.

⁴¹ Ringgo Alfarisi, “Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting pada Balita”, *Jurnal Kebidanan*, Vol 5, No 3, Juli 2019: 271-278.

⁴² Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2016, “Ayo Cegah Stunting, Gizi Baik dan Berprestasi. Diunduh dari website <https://dinkes.lampungprov.go.id>. Diakses 13 Oktober 2018, dalam Ringgo Alfarisi, “Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan...”

Namun Zaif mengatakan dari hasil penelitiannya dengan nilai $p = 0,089$ ($0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekurangan energi kronis semasa kehamilan dengan kejadian stunting di kecamatan Soreang. Faktor ini dikarenakan kesadaran ibu selama kehamilannya di Kecamatan Soreang untuk memeriksakan kehamilannya minimal empat kali. Dengan demikian ibu hamil yang sejak awal sudah diketahui mengalami kekurangan energi kronis dapat segera ditangani oleh petugas kesehatan, sehingga dapat dilakukan intervensi sedini mungkin. Intervensi yang diberikan kepada ibu hamil dapat meningkatkan berat badan bayi dan panjang badan bayi. Adanya program pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil yang menderita kurang energi kronis di kecamatan Soreang merupakan salah satu bentuk intervensi yang diberikan sehingga bayi didalam kandungan dapat tetap tumbuh dan berkembang dengan baik.⁴³

Dalam upaya mencegah bayi kurang gizi maka ibu hamil harus mengadakan peningkatan dalam perbaikan gizi dengan memperhatikan hal berikut di bawah ini:

1. Gizi yang Bagus untuk Perempuan Hamil

Gizi seimbang adalah makanan yang pas mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama hamil. Pada masa kehamilan dibutuhkan kalori yang lebih banyak dibandingkan perempuan yang tidak sedang mengalami masa tersebut, karena perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh dan adanya pengaruh lingkungan serta demi menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya.⁴⁴ Angka kecukupan gizi⁴⁵ untuk usia 19-29 tahun sekitar 1900 kkal. Sekitar 180 kkal tambahan untuk trimester I dan 300 kkal tambahan untuk trimester II dan III. Pentingnya memperhatikan zat gizi untuk perempuan hamil telah disebutkan di dalam QS. ‘Abasa/80: 24. Allah SWT berfirman:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ٢٤

“Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya” Q.S. ‘Abasa/80: 24.

⁴³ Zaif, R. M., Wijaya, M., & Hilmanto, D., “Hubungan antara Riwayat Status Gizi Ibu Masa Kehamilan dengan Pertumbuhan Anak Balita di Kecamatan Soreang Kabupaten Bandung”, *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2017, 2(3).

⁴⁴ Emma Pandi Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur’an dan Hadits*, Jakarta: Mizan Publika, 2010. hal. 141. Lihat juga: Sudirman S, Makanan ibu hamil. [http:// Balitaanda](http://Balitaanda). Diakses pada tgl 21 September 2020.

⁴⁵ Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur’an dan Hadits*, “Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu kecukupan rata-rata gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan usia, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan optimal.” t.p. t.th. hal.138-139.

Wahbah Az-Zuhayli menjelaskan kalimat *فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ* memandangi sambil berpikir dan mengambil pelajaran, *إِلَىٰ طَعَامِهِ* bagaimana Allah mengadakan, menentukan, dan mengaturnya? Maksud makanan adalah bahan makanan. Maksud ayat tersebut adalah bahwa hendaknya setiap manusia memikirkan cara Allah menciptakan makanan untuk hidupnya dan menjadi sebab kehidupannya. Dalam hal ini, terdapat penyebutan nikmat dan menjadikan penghidupan benih dari bumi sebagai bukti penghidupan kembali raga setelah sebelumnya ia adalah tulang yang sudah hancur.⁴⁶

Sementara menurut Sayyid Quthb, makan adalah sesuatu yang paling lekat dan selalu ada pada manusia. Hendaklah ia memperhatikan urusan yang dimudahkan bagi mereka tetapi sangat vital, di depan mata, dan terjadi berulang-ulang. Supaya mereka memperhatikan ceritanya yang menakjubkan tetapi mudah bila dinisbatkan kepada hal-hal yang menakjubkan itu. Ini merupakan suatu mukjizat (keluarbiasaan) seperti luar biasanya penciptaan dan kejadian mereka. Setiap langkah dari langkah-langkahnya berada di tangan kekuatan yang menciptakan.⁴⁷

Kemudian Hamka mengatakan: Manusia semestinya melihat pada makanannya, perhatikan dari mana makanan tersebut datang dan seperti apa fase-fase pertumbuhannya sampai makanan itu sudah ada dalam piring berada di depan orang yang mau makan.⁴⁸

Selanjutnya dipertegas lagi oleh M. Quraish Shihab yang mengatakan bahwa: makanan merupakan dorongan untuk melaksanakan tugas-tugasnya secara sempurna maka hendaklah manusia itu melihat ke makanannya memerhatikan serta merenungkan bagaimana proses yang dilaluinya sehingga siap dimakan.⁴⁹

Dari pendapat para *mufasir* di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa tuntutan agar manusia memperhatikan makanannya bukan sekedar melihat apa yang mau dimakan tetapi lebih jauh harus memperhatikan bahan atau kandungan makanannya, proses yang dilaluinya bahkan harus mengingat dari mana sumber makanan itu datang. Tentu semua datang dari Allah.

Ibu hamil harus mendapatkan cairan dalam tubuh karena sangat berperan penting dalam kesehatan selama kehamilan agar terjadi persalinan normal dengan keadaan bayi lahir sehat dan ibu selamat. Zat-zat gizi dalam makanan dan minuman diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh

⁴⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir; Aqidah Syari'ah Manhaj*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, *et.al.*, Cet. Ke-1, Jilid 15, Jakarta: Gema Insani Press, 2014. hal. 384.

⁴⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, diterjemahkan oleh As'ad Yasin, *et.al.*, Jilid 12. Cet. Ke-1, Jakarta: Gema Insani Press, 2003, hal. 181.

⁴⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Vol. 9, Jakarta: Gema Insani Press, 2015, hal. 501.

⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, Jakarta: Lentera Hati, 2017, hal. 85.

perempuan dan bayinya. Ibn Sina menyebutkan nilai medis air alami yang diperoleh dari jenis-jenis tertentu karena kandungan mineralnya. Dokter-dokter muslim menyatakan bahwa apa yang baik dimakan dan diminum adalah relatif bagi setiap individu karena setiap orang memiliki keadaan humoral yang khas.⁵⁰ Termasuk perempuan hamil, ada sebagian yang berkeinginan memakan makanan yang tidak umum pada saat trimester awal kehamilan, seperti meminta mangga muda, rujak pada pagi hari sebelum sarapan. Akan tetapi sebagian lain tidak menginginkan hal yang demikian. Ini disebabkan peningkatan hormon dan kelenjar saliva selama hamil yang intensitasnya berbeda-beda terhadap setiap perempuan hamil. Untuk mengatasi masalah ini tentu peran orang-orang terdekat ataupun tenaga kesehatan untuk mengingatkan perempuan tersebut demi kesehatan fisiknya dan janin yang berada di dalam rahimnya sangat dibutuhkan. Edukasi ini ditujukan agar mereka mengonsumsi dalam batas yang wajar dan setelah sarapan atau mengonsumsi sesedikit mungkin agar keinginan untuk mengonsumsinya dapat dibatasi sehingga tidak mengganggu organ tubuh yang lain yang dalam persalinan nanti dan edukasi seperti ini merupakan dukungan fisik yang harus diindahkan. Karena di samping makanan yang dimakan harus bergizi dan halal pola makannya juga harus benar sungguhpun yang dikonsumsi makanan halal dan bergizi kalau konsumsinya berlebihan juga akan menimbulkan penyakit. Maka ada pola makan yang baik seperti:

- a. Segera konsumsi makanan setelah bangun tidur malam setidaknya kurang dari 30 menit mengapa? Karena saat tidur tubuh juga menyerap nutrisi setelah tidur 4 sampai 6 jam tubuh membutuhkan nutrisi lebih saat tubuh bangun dari tidur, bila tidak akan terjadi apa yang dinamakan *katabolic* yaitu tubuh memakan tubuh sendiri, khususnya protein otot hal ini akan sangat tidak baik karena cenderung akan menyisakan lemak tubuh. Bagi orang gemuk maka akan menambah komposisi lemak tubuh, dan bagi orang kurus akan semakin menurunkan stamina karena otot berkurang.⁵¹
- b. Makan setiap 4 jam karena setelah 4 jam lambung cenderung kosong dan tubuh selalu membutuhkan nutrisi. Hal ini akan menjamin tubuh memperoleh nutrisi ubahlah makan ala Indonesia 3x sehari namun makan lah 4 sampai 6 kali dalam porsi kecil jangan makan jarang tetapi sekali makan banyak.
- c. Perhatikan asupan nutrisi dan jenis makanan secara garis besar ada tiga garis pokok yaitu karbohidat 50% protein 30% dan lemak 20%.

⁵⁰ Osman Bakar, *Tauhid dan Sains*. t.p. t.th. hal. 216.

⁵¹ Sugiri Syarief, *Menggapai Keluarga Berkualitas dan Sakinah*. (ed.) M. Chalil Nafis, *et. al.*, Jakarta: Mitra Abadi Pres, 2007. hal. 53-54.

2. Pentingnya Memperhatikan Menu Makanan untuk Keseimbangan Tubuh dan Janinnya.⁵²

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia dan KEK pada kehamilan global 35-75 % dimana secara bermakna tinggi pada trimester ketiga dibandingkan trimester pertama dan kedua kehamilan. WHO juga mencatat 40 % kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dan KEK dengan prevalensi terbanyak dari kasus tersebut karena kekurangan energi kronis yang dapat menyebabkan status gizinya berkurang⁵³ Masalah kesehatan pada ibu hamil, baik secara fisik maupun psikis, memiliki dampak terhadap kualitas hidup Ibu hamil secara keseluruhan⁵⁴ dan kualitas itu pula berhubungan dengan pola makan.

Makanan yang dikonsumsi mesti baik (*thayib*) yaitu karena hal ini sangat dibutuhkan oleh tubuh baik untuk keseimbangan mutu gizinya.⁵⁵ Menghindari mengonsumsi makanan kaleng, makanan manis yang berlebihan, serta makanan yang sudah tidak segar

- a. Sebaiknya makan dengan teratur untuk menjaga tubuh agar janin yang ada dalam kandung bisa menyerap makan dari ibunya dengan baik
- b. Hidangan yang tersusun dari bahan makanan bergizi
- c. Menggunakan aneka ragam makanan yang mengandung banyak nutrisi dengan membeli dan memilih makanan yang segar dan bergizi
- d. Mengurangi bahan makanan yang banyak mengandung gas seperti sawi, kol, kubis dan lain-lain
- e. Mengurangi bumbu yang merangsang, seperti pedas, santan kental.
- f. Menghindari merokok dan minum-minuman keras seperti alkohol dan lain-lain.

3. Faktor yang Mempengaruhi Gizi.⁵⁶

Untuk mendapatkan kebutuhan gizi yang cukup, hendaknya jangan terfokus pada apa yang dikonsumsi, namun harus melihat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi gizi, seperti:

- a. Umur, lebih muda umur, maka energi yang dibutuhkan akan lebih

⁵² Marmi, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Cet. Ke-2, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2014, hal. 199.

⁵³ Febriyeni, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil", *Jurnal Human Care*, e-ISSN:2528-66510, Vol. 2 No.3 Tahun 2017.

⁵⁴ Endang Fourianalistyawati, *Fenomena Ibu dengan Kehamilan Risiko Tinggi: Mindfulness sebagai Alternatif Intervensi*, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, t.th.

⁵⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jilid 4, Jakarta: Kamil Pustaka, 2014. hal. 325.

⁵⁶ Manik R., "Pengaruh Sosio Demografi, Riwayat Persalinan dan Status Gizi Ibu terhadap Kejadian BBLR, Studi Kasus di RSIA Sri Ratu Medan", *Skripsi Mahasiswa FKM USU*, Medan, 2000.

- banyak.
- b. Berat badan, berat badan lebih atau kurang dari berat badan rata-rata untuk umur tertentu, merupakan faktor yang dapat menentukan jumlah zat makanan yang harus dicukupi selama hamil.
 - c. Suhu lingkungan, suhu tubuh dipertahankan pada 36,5-37°C yang digunakan untuk metabolisme optimum. Lebih besar perbedaan suhu tubuh dan lingkungan berarti lebih besar pula masukan energi yang diperlukan.
 - d. Pengetahuan tentang zat gizi dalam makanan. Perencanaan dan penyusunan makanan kaum ibu atau wanita dewasa mempunyai peranan yang penting. Faktor yang mempengaruhi perencanaan dan penyusunan makanan yang sehat dan seimbang yaitu kemampuan keluarga dalam membeli makanan serta pengetahuan tentang gizi.
 - e. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan pada umumnya, kaum ibu atau wanita lebih memperhatikan keluarga dari pada dirinya sendiri.
 - f. Aktivitas, semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh.
 - g. Status kesehatan pada saat kondisi tidak sehat maka asupan energi tetap harus diperhatikan
 - h. Status ekonomi, status ekonomi maupun sosial mempengaruhi terhadap pemilihan makanan. Untuk membangun kesehatan pada aspek fisik selama hamil yang paling berpengaruh adalah asupan gizi sewaktu hamil. Bila kelaparan melanda sebuah negara maka akan berpengaruh besar terhadap kesehatan anak-anak yang dilahirkan. Anak-anak tersebut pada umumnya memiliki fisik lemah, mengidap banyak penyakit atau bahkan menderita cacat tubuh yang semuanya disebabkan oleh kelaparan dan kekurangan gizi ibu mereka. Tetapi bila keadaan sebaliknya ibu mereka mendapatkan asupan gizi yang baik maka akan berdampak pada kesehatan fisik anak-anak mereka.

4. Kebutuhan Gizi Trimester Pertama pada Usia Kehamilan 1-3 Bulan.⁵⁷

Wanita yang sedang hamil sangat penting untuk selalu dipantau peningkatan berat badan dan nutrisinya selama kehamilan, karena ini merupakan indikator pertumbuhan dan perkembangan janin, juga penting untuk proses persiapan menyusui. Nutrisi merupakan salah satu dari banyak faktor yang ikut mempengaruhi hasil akhir kehamilan. Kebutuhan gizi pada masa ini masih sama dengan wanita dewasa biasa. Keluhan yang timbul pada trimester 1 adalah kurang nafsu makan, mual, pusing, halusinasi, ingin

⁵⁷ Nasution, A.H., *et.al.*, *Gizi untuk Kebutuhan Fisiologis Khusus*. Jakarta: FT Gramedia. Th. 1988.

makan yang aneh-aneh, mual muntah dan lain-lain. Dalam batas tertentu hal ini masih wajar, yang perlu dianjurkan adalah makan berupa makanan yang mudah dicerna dalam porsi sedikit tetapi sering bahan makanan yang baik diberikan adalah makanan kering dan segar seperti roti panggang, biskuit dari sereal serta buah-buahan segar seperti sari buah.

5. Kebutuhan Gizi Trimester Kedua pada Usia 4-6 Bulan dan Ketiga pada Usia 7-9 Bulan.⁵⁸

Kebutuhan gizi ibu hamil pada masa ini sangat tinggi, sebab pertumbuhan janin berlangsung cepat pada masa ini karena:

- a. 50% dari penambahan BB terjadi pada bulan keenam dan ketujuh
- b. Nafsu makan meningkat
- c. Pada masa ini penambahan zat gula diperlukan untuk memelihara kesehatan

6. Manfaat Makanan Bergizi bagi ibu hamil.⁵⁹

Manfaat makanan bergizi bagi ibu hamil sangat penting untuk menjaga kesehatan, menjaga kesehatan janin (pertumbuhan janin) yang ada dalam kandungan dan persiapan menghadapi persalinan (agar luka-luka persalinan cepat sembuh). Selain itu makanan bergizi berguna sebagai cadangan untuk masa laktasi.

7. Akibat Bila ibu hamil Kekurangan Gizi.⁶⁰

Kekurangan gizi pada ibu hamil akan berdampak buruk, baik bagi ibu hamil itu sendiri maupun pada janin dan juga pada saat proses persalinan. Dampak terhadap ibu hamil adalah kondisi yang lemah dan kurang nafsu makan, pendarahan pada masa kehamilan, kemungkinan terjadinya infeksi dan anemia atau kurang darah. Sedang dampak pada janin seperti risiko keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia, dan berat badan lahir rendah. Adapun akibat kekurangan gizi pada ibu hamil pada waktu persalinan yaitu persalinan sulit dan lama, persalinan sebelumnya waktunya (prematurn) dan pendarahan setelah persalinan.

8. Kebutuhan Gizi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil.⁶¹

Gizi sangat diperlukan oleh tubuh manusia pada umumnya, terlebih bagi ibu yang sedang hamil. Kebutuhan gizi ibu hamil tentu akan lebih banyak dibandingkan orang pada umumnya, sebab selain untuk kebutuhan dirinya, ibu hamil juga harus memperhatikan gizi janin yang dikandungnya.

- a. Kebutuhan Energi

⁵⁸ I'Notoatmodjo, S., *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*, Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2007.

⁵⁹ Elly Nurachmah, *Nutrisi Dalam Kehamilan*. Jakarta: KDT, 2001.

⁶⁰ Peath Francin Erra, *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: t.p. Th. 2004.

⁶¹ Prawirhardjo, S., *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka. Th. 2009.

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada BB sebelum hamil dan penambahan BB selama kehamilan, karena adanya peningkatan basa metabolisme dan pertumbuhan janin yang pesat terutama pada trimester II dan III. Direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori per hari dibanding saat tidak hamil, berdasarkan perhitungan, pada akhir kehamilan dibutuhkan sekitar 80.000 kalori lebih banyak dari kebutuhan kalori sebelum hamil.

Pada trimester I energi masih sedikit dibutuhkan, pada trimester II energi dibutuhkan untuk penambahan darah, perkembangan uterus, pertumbuhan massa mammae atau payudara, dan penimbunan lemak. Sedangkan pada trimester III energi dibutuhkan untuk pertumbuhan janin dan plasenta.

b. Protein.

Tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan janin, uterus, jaringan payudara, hormon, penambahan cairan darah ibu serta persiapan laktasi. Tambahan protein yang diperlukan selama kehamilan sebanyak 12 gr/hari: (71gram)

c. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat juga meningkatkan asupan serat serta untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar dan wasir.

d. Vitamin dan Mineral

Wanita hamil juga membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral dibanding sebelum hamil untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses diferensiasi sel. Ada beberapa vitamin yang dibutuhkan selama kehamilan seperti:

- 1) Asam folat dan Vitamin B12 (Sinokobalamin) yang berfungsi untuk mencegah anemia megaloblastik serta mengurangi risiko defek tabung neural jika dikonsumsi sebelum dan selama 6 minggu kehamilan. Dibutuhkan 0,4 mg/hr.
- 2) Vitamin B6 (Piridoksin) yang penting untuk pembuatan asam amino dalam tubuh serta untuk mengurangi keluhan mual-mual pada ibu hamil, 2.2 mg/hr.
- 3) Vitamin C (Asam Askorbat), jika kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan keracunan kehamilan, ketuban pecah dini (KPD). Vitamin C berguna untuk mencegah terjadinya ruptur membran, sebagai bahan semen jaringan ikat dan pembuluh darah serta kebutuhan yang diperlukan 10 mg/hari lebih tinggi dari ibu tidak hamil.

- 4) Vitamin A yang berfungsi untuk pertumbuhan sel jaringan, pertumbuhan gigi, dan pertumbuhan tulang, penting untuk mata, kulit rambut serta mencegah kelainan bawaan. Bila kelebihan dapat mengakibatkan cacat tulang wajah, kepala dan otak serta jantung. Kebutuhan yang diperlukan 200 RE/hari lebih tinggi dari pada ibu tidak hamil.
- 5) Vitamin D selama kehamilan dapat mencegah hipokalsemia, membantu penyerapan kalsium dan fosfor serta mineralisasi tulang dan gigi. Banyak terdapat pada kuning telur dan susu.
- 6) Vitamin E yang berfungsi pada pertumbuhan sel dan jaringan dan integrasi sel darah merah, dan dianjurkan mengonsumsi melebihi 2 mg/hari: 10 mg/hr.
- 7) Vitamin K bila kekurangan dapat mengakibatkan gangguan pendarahan bayi.
- 8) Kalsium (Ca) sebagian besar digunakan untuk perkembangan tulang dan janin yang banyak terdapat pada produk susu, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe dan sayuran berdaun hijau dengan jumlah konsumsi yang dianjurkan pada ibu hamil sebanyak 900-1200 mg/hari. Mengonsumsi kalsium merupakan komponen penting dalam bagi pertumbuhan tulang dan gigi.⁶²

9. Status Gizi Bagi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil diduga menjadi salah satu faktor yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan janin termasuk berat dan panjang bayi saat lahir. Berat dan panjang lahir menentukan status gizi dan pertumbuhan linier anak di masa mendatang.⁶³ Gizi ibu yang buruk sebelum kehamilan maupun pada saat kehamilan, dapat menyebabkan Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak bayi serta peningkatan risiko kesakitan dan kematian. BBLR mempunyai dampak buruk terhadap perkembangan kognitif dan psikomotorik bayi, di samping dampak buruk pada saat pertumbuhannya. Anak yang lahir dari ibu yang kurang gizi dan hidup di lingkungan miskin akan berisiko mengalami kurang gizi dan mudah terkena infeksi, selanjutnya akan menghasilkan wanita dewasa yang kurang gizi pula. Keadaan ini akan berdampak buruk bagi kualitas sumberdaya

⁶² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Tafsir Maudhui Pelestarian Lingkungan Hidup Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Volume 4, 2009 hal. 288.

⁶³ Yongky dkk., "Status Gizi Awal Kehamilan dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Kaitannya dengan BBLR", *Gizi dan Pangan*, Maret 2009 4(1): hal. 8.

manusia dan perekonomian suatu bangsa.⁶⁴

Status gizi ibu hamil yang diukur dari penambahan berat badan selama kehamilan berhubungan positif dengan tingkat konsumsi energi ibu hamil. Penelitian lain menunjukkan hubungan positif antar protein dan zat-zat gizi mikro terhadap penambahan berat badan selama kehamilan.⁶⁵ Pertambahan berat badan ibu hamil di Madura (Jawa Timur) adalah sekitar 6.8 kg. Pertambahan berat badan ibu hamil ini dapat beberapa antara satu daerah dengan daerah lain di Indonesia. Kenaikan berat badan selama kehamilan berbeda menurut tinggi badan ibu hamil, status gizi dan kesehatan ibu selama hamil⁶⁶

Bila asupan berkurang pada semester maka akan mengakibatkan *hiperemesis gravidarum*, keguguran dan lainnya sistem saraf. Dan dalam trimester 2 dan 3 akan menyebabkan tumbuh kembangnya janin terganggu. Jadi Pentingnya kebutuhan gizi yang lengkap, tidak luput dari keberhasilan kehamilan menuju persalinan normal. Oleh karena itu penting bagi perempuan, tenaga kesehatan dan keluarga memperhatikan dan memberikan edukasi kebutuhan gizinya yang bervariasi di setiap trimester. Pemahaman ini bukan berarti perempuan tersebut dilakukan seperti merawat orang sakit melainkan dengan memberinya edukasi dan konseling bahwa makanan yang dikonsumsi adalah untuk kesehatan dirinya dan janin yang dikandungnya. Keberhasilan persalinan dengan mencegah perdarahan sebelum dan pasca persalinan juga didapatkan dari pengaruh makanan yang dikonsumsi selama hamil. Pada kehamilan trimester pertama perempuan hamil cenderung sering mengalami mual, muntah dan nafsu makannya rendah disebabkan adanya rangsangan dari organ perut, peningkatan hormon dan kelenjar saliva. Meskipun demikian tidak semua perempuan hamil merasakan hal tersebut. Mengatasi keluhan ini adalah dengan makan dengan porsi sedikit dengan frekuensi sering serta mengurangi asupan lemak.⁶⁷

Tabel. 1

Ciri-ciri cukupnya Gizi terhadap Ibu Hamil(2020)

Syarat	Tampilan
Gambaran umum	Cekatan
Berat tubuh	Menurut pola umum disesuaikan dengan tinggi badan dan pola tubuh

⁶⁴ Gani A., "Aspek Ekonomi Kesehatan Jiwa Masyarakat", *Konvensi Nasional Kesehatan Jiwa ke-2*. Pusat Kajian Ekonomi Kesehatan FKMUI, Jakarta, 2003

⁶⁵ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Anak*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG, 1998, lihat juga: Manuaba IB, *Konsep Obstetri & Ginekologi Sosial Indonesia*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG, 2001.

⁶⁶ Baryburn, William F., *Obstetri dan Ginekologi*, Jakarta: t.p, 2001.

⁶⁷ Emma Pandi Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadits*, ... hal. 42.

Syarat	Tampilan
Postur tubuh	Tegak, tungkai dan tangan lurus
Otot	Kenyal, kuat, sedikit lemak di bawah kulit
Syaraf	Selalu baik, tidak mudah terusik, gerakan normal, pikiran stabil
Pencernaan	selera makan baik
Jantung	Debar dan irama normal, tekanan darah normal
Vitalitas umum	Kekebalan baik, aktif, antusias, cukup istirahat, penuh gelora.
Rambut	Mengilap, kokoh, tidak mudah rontok, kulit kepala sehat stabil
Kulit	Hangat nyaman sejuk bugar
Muka dan leher	Warna sama licin, tampak sejuk, afiat, bugar.
Bibir	Halus licin berkilat
Mulut	Tidak ada luka, selaput merah
Gusi	Merah normal, tidak ada perdarahan
Lidah	Merah normal, licin, tidak ada luka
Gigi	Tidak berlubang, tidak nyeri, mengkilat, bersih, tidak ada perdarahan, lurus dagu normal
Mata	Menyorot bercahaya memancar
Kelenjar	Tidak ada pembengkakan dan tidak ada kemerahan
Kuku	Keras dan merona warna merahnya
Tungkai	Kaki tidak bengkak

10. Makanan yang Baik bagi Ibu hamil.

Ibu hamil hendaknya mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, ikan sayur mayor juga buah. Meningkatkan porsi makan melebihi porsi biasa agar asupan gizinya lebih banyak. Hindari makanan yang dilarang bagi hamil dan komunikasikan dengan tim medis. Apabila ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan, sebaiknya makan sedikit-sedikit tapi sering, makanan divariasikan dan makan makanan yang berselera.⁶⁸

Namun senantiasa memerhatikan makanan yang mesti di makan seperti:

a. Makanan yang harus di makan ibu hamil

Makanan yang dibutuhkan pada saat hamil adalah, makanan yang mengandung energi/ zat tenaga , protein, air, vitamin dan mineral, zat besi, kalsium, asam folat, seng, natrium, fluor, dan

⁶⁸ Sarimawar, D., *et.al.*, "Faktor Resiko yang Mempengaruhi Anemia Kehamilan", *Buletin Penelitian Kesehatan*, Jakarta, 1991.

suplemen nutrient.

b. Makanan yang harus dihindari

Ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya dihindari selama kehamilan karena mereka dapat menyebabkan infeksi-infeksi seperti; salmonella, toksoplasmosis, listeria, E.coli, yang dapat membahayakan bayi dalam kandungan ibu hamil.

Makanan yang harus dihindari tersebut adalah jangan makan daging mentah (sushi) atau yang dimasak kurang matang, karena mengandung Toksoplasmosis sebuah parasit yang dapat menyebabkan infeksi serius pada janin anda dan juga E.coli, yang berbahaya bagi ibu hamil dan janin.

Toksoplasmosis terdapat pada sayuran yang tidak dicuci⁶⁹ Sementara Kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama kehamilan.⁷⁰

Para Ahli (Ratzan, et al.) berpendapat bahwa kekurangan gizi merupakan spektrum gizi yang berhubungan dengan gangguan, kekurangan, dan kondisi retardasi pertumbuhan intrauterin, malnutrisi energi-protein dan kekurangan zat yodium, kekurangan vitamin A, dan defisiensi besi anemia.⁷¹ Malnutrisi menimbulkan berbagai ancaman terhadap wanita, di antaranya melemahkan kemampuan wanita untuk melahirkan, lebih mudah terkena infeksi, dan kemampuan untuk bisa pulih dari penyakit lebih sedikit. Selain itu, malnutrisi pada wanita juga bisa mengurangi kemampuan produktivitas mereka, sehingga dalam hal pekerjaan bisa mengurangi pendapatan mereka, dan mengurangi kemampuan mereka untuk merawat keluarga. Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian kekurangan energi kronis adalah pola makan yang kurang beragam dan porsi yang kurang. Dampak dari ketidakseimbangan asupan gizi ibu hamil dapat menimbulkan gangguan selama kehamilan, baik terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya. Apabila kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama maka akan terjadi ketidakseimbangan asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami Kekurangan Energi Kronis.⁷² Kehamilan menyebabkan

⁶⁹ Sri Mintarsih, *Berat Badan dan Nutrisi Pada Wanita Hamil*, ttp: t.p., t.th

⁷⁰ Cetin, et.al., "Role of Micronutrients in The Preinceptional Periode", *Human Reproduction Update*, 16 (1), 2009, 80–95 <https://doi.org/10.1093/humupd/dmp025>

⁷¹ Ratzan, S.C., Filerman, G.L., & Lesar, J.W., "Attaining global health: Challenges and opportunities", *Population Bulletin of the Popoullation Reference Bureau*, 55(1), 2000, 1-48.

⁷² Anisatun Azizah dan Merryana Adriani, "Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil, Trimester Pertama dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis", *Energy and Protein Adequacy Level in First Trimester of Pregnancy and the Occurance of Cronic Energy Defi*

meningkatnya metabolisme energi, seperti diketahui bahwa sumber energi makanan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin. Faktor gizi telah lama dianggap sebagai penentu dari kesehatan ibu hamil dan janin.⁷³

Para peneliti yang bernama Raiten, et al., mengatakan bahwa status gizi ibu hamil berperan dalam perkembangan bayinya⁷⁴ Kemudian Meltzer, et al., juga berpendapat bahwa kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna.⁷⁵ Sementara menurut Hardinsyah, konsumsi pangan sebelum dan selama kehamilan berpengaruh pada status gizi ibu hamil. Ibu hamil yang cukup konsumsi pangan dan gizinya akan jarang mengalami masalah yang berarti selama kehamilan. Status gizi sebelum kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gizi.⁷⁶

11. Diet Ibu Hamil Risiko Tinggi.

Berat badan selama kehamilan berpengaruh terhadap kesehatan, pertumbuhan janin dalam kandungannya, komplikasi kehamilan, dan tipe persalinan [9]. Distribusi tinggi badan ibu hamil yang paling banyak antara 150 – 159,9 cm. Distribusi usia ibu hamil yang paling banyak adalah usia 25 – 30 tahun. Usia seorang wanita pada saat hamil sebaiknya tidak terlalu muda dan tidak terlalu tua. Umur yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, berisiko tinggi untuk melahirkan. Kehamilan kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal, emosi cenderung labil, dan mental belum matang sehingga mudah mengalami guncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilan, sedangkan kehamilan di usia lebih dari 35 tahun terkait dengan penurunan daya tahan tubuh terhadap berbagai macam penyakit.⁷⁷ Diet

ciency

⁷³ Moore, et.al., “Dietary composition of pregnant woman is related to size of the baby at birth”, *Journal Of Nutrition*, 134(7), 2004,1820-1826.

⁷⁴ Meltzer, et.al., “Effect of Dietary Factors in Pregnancy on Risk of pregnancy complication. Result from The Norwegian Mother and Child Cohorts Study”, *Am Jurnal Clin Nutr*, 94(6), 1970S-1974S. doi: 10.3945/ajcn.110.001248, 2007.

⁷⁵ Raiten, D.J., Kalhan, S.C., & Hay, W.W.Jr., “Maternal Nutrition and Optimal Infant Feeding Practices: Executive Summary”, *AM Journal Clin Nutr*, 85(2), 577S-583S. 2007.

⁷⁶ Hardinsyah, “Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan”, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2(2), 55 – 745, 2007. jai.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/viewFile/4424/2976.

⁷⁷ Inggita Kusumastuty, “Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil, (*Correlation between Nutritional Status and Dietary*

bukan semata-mata untuk menurunkan berat badan saja. Diet adalah aturan makan khusus untuk tujuan kesehatan. Diet bisa diterapkan oleh siapa saja dengan berbagai tujuan, seperti menambah berat badan, menurunkan berat badan, atau mempertahankan berat badan. Diet sangat diperlukan terutama bagi ibu hamil dengan preeklamsia. Preeklamsia adalah kondisi peningkatan tekanan darah disertai dengan adanya protein dalam urine.

Tujuan Diet pada ibu hamil dengan preeklamsia adalah untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal, tekanan darah agar tetap normal, keseimbangan nitrogen, mencegah dan mengurangi retensi garam dan air, menjaga agar penambahan berat badan tidak melebihi normal, mengurangi dan mencegah timbulnya faktor resiko lain atau penyakit lain pada saat kehamilan atau setelah melahirkan, mengganti protein yang hilang karena proteinuria, memberi nutrisi secukupnya sesuai kemampuan penderita, dan menjaga agar tumbuh kembang bayi optimal.

Preeklamsia harus diberikan penanganan untuk mencegah komplikasi dan mencegahnya berkembang menjadi eklamsia yang dapat mengancam nyawa ibu hamil dan janinnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya preeklamsia adalah ketika ibu hamil berusia lebih dari 40 tahun.⁷⁸

12. Faktor Kebutuhan zat gizi dan air untuk menghilangkan dehidrasi terhadap ibu hamil

Kehamilan merupakan periode fisiologis spesifik yang mana selama periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat. Ketika kebutuhan zat gizi secara umum dapat dipenuhi melalui diet yang cukup, risiko kekurangan asupan zat gizi mikro pada kehamilan merupakan hal yang dapat diatasi seperti dengan makanan tambahan (suplemen ibu hamil).⁷⁹ Di awal kehamilan yaitu usia 6-8 minggu, sebagian besar ibu hamil 50-70% mengalami mual dan muntah.⁸⁰ Apabila keadaan ini berlanjut dapat mengakibatkan Hyperemesis Gravidarum (HG), yang mana tubuh kehilangan banyak cairan, penurunan berat badan lebih dari 5%, ketonuria, kelainan elektrolit (hipokalemia),

Pattern on Pregnant Mother's Weight gain). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Juni 2016, Vol.3 No.1 Suplemen : 54 – 62, hal. 59.

⁷⁸ Varney, Helen. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Ed.4, Vol.1, Jakarta: EGC. Th. 2007.

⁷⁹ Pouchieu C, *at.al*. "Lifestyle and Dietary Factors Associated with Dietary Supplement Use during Pregnancy", *PLoS ONE*. 2013;8(8):e70733.DOI:10.1371/journal.pone.0070733.

⁸⁰ Karaca C, *at.al*. "Is Lower Socio Economic Status a Risk Factor for Helicobacter Pylori Infection in Pregnant Women with Hyperemesis Gravidarum?", *Turk J Gastroenterol*, 2004; 15(2): 86-89.

dehidrasi, dan berat jenis urin (tinggi).⁸¹ Pada ibu hamil yang pernah dirawat dengan HG berisiko 29 kali lebih tinggi dirawat kembali di rumah sakit dari ibu yang tidak pernah dirawat.⁸²

Kondisi hiperemesis gravidarum dapat memicu keterbatasan dalam mencapai kondisi pertumbuhan yang optimal dikarenakan tidak maksimalnya pemberian asupan gizi bagi ibu dan bayi, dan *hiperemesis gravidarum* meningkatkan stres serta dapat memicu respon *fight-or-flight*.⁸³ Para ahli seperti halnya Lacasse *et.al.*, menyebutkan bahwa mual dan muntah memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan keluarga serta kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang biasa, fungsi sosial, tingkat stres, dan keinginan untuk memiliki anak berikutnya.⁸⁴ Kehilangan cairan melalui mual dan muntah yang berlebihan secara terus menerus menyebabkan ibu hamil mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan proses dari kondisi yang terjadi pada seseorang ditandai dengan cairan yang keluar lebih besar daripada cairan yang masuk ke dalam tubuh.⁸⁵

Di negara tropis seperti Indonesia ditemukan pada ibu hamil sebanyak 57.1% mengalami dehidrasi dengan memiliki riwayat mual dan muntah sebanyak 70.0%.⁸⁶ Kemudian Louik *et.al.*, mengatakan bahwa pada wanita yang memiliki pendidikan rendah, ekonomi menengah ke bawah, usia lebih tua, berkulit hitam, graviditas tinggi, kehamilan ganda, memiliki risiko lebih besar mengalami mual dan muntah.⁸⁷ Selain faktor sosial-ekonomi yang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi hidrasi ibu, faktor lain adalah

⁸¹ Niebyl JR. "Nausea and Vomiting in Pregnancy", *N Engl J Med*, 2010, 363:1544-50. Lihat juga : Jarvis S, dan Nelson-Piercy C, "Management of Nausea and Vomiting in Pregnancy." *BMJ*, 2011; 42:d3606. DOI: 10.1136/bmj.d3606.

⁸² Maltepe C dan Gideon K. "The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum", *J Popul Ther Clin Pharmacol*, 2013; 20(2):e184-e192. Lihat juga: Viljoen E, Janicke V, Nelene K, Alfred M. A, "Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect and Safety of Ginger in the Treatment of Pregnancy-Associated Nausea and Vomiting", *Nutrition Journal*. 2014;19(13): 20.

⁸³ Vandraas KF, Å.V. Vikanes, N.C. Støer, S. Vangen, P. Magnus, A.M. Grjibovski. Is Hyperemesis Gravidarum Associated with Placental Weight and the Placental Weight to Birth Weight Ratio? A Population-Based Norwegian Cohort Study. *Placenta*. 2013;34(11):990-4. DOI : 10.1016/j.placenta.2013.08.001, 231, *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018.

⁸⁴ Lacasse A, *et.al.*, "A. Nausea and Vomiting of Pregnancy: What About Quality of Life?" *BJOG*. 2008;115:1484-1493. DOI:10.1111/j.1471-0528.2008.01891.x.

⁸⁵ Carmichael, A., "Initial Treatment of Dehydration for Severe Acute Malnutrition", *e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA)*. WHO, 2011. Diakses 22 September 2015. Available at: http://www.who.int/elena/titles/bbc/dehydration_sam/en/.

⁸⁶ Briawan D, *at.al.* "Hydration Status of Pregnant Women in West Jakarta", *Asia Pac J Clin Nutr*, 2017;26(Suppl 1):S26-S30. DOI: 10.6133/apjn.062017.s14.

⁸⁷ Louik C, *at at.*, "Nausea and Vomiting in Pregnancy: Maternal Characteristics and Risk Factors", *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2006; 20(4):270-278.

berat badan dan asupan zat gizi dan air pada ibu. Penelitian Chortatos *et al.*, di Norwegia, menemukan bahwa ibu hamil dengan mual dan muntah memiliki kebiasaan asupan tinggi karbohidrat dan gula, terutama dari minuman ringan yang mengandung gula.⁸⁸ Kondisi yang dialami ibu dapat mempengaruhi keseimbangan cairan tubuh (seperti Natrium dan kalium) yang berdampak pada status hidrasi ibu. Penelitian sebelumnya di Yunani, menemukan bahwa ada perbedaan konsumsi air pada ibu yang dehidrasi dan tidak di tiap trimester kehamilan.⁸⁹ *Osmolalitas* urin merupakan salah satu biomarker yang digunakan untuk menilai status hidrasi seseorang. Dalam penelitian ini, indikator yang digunakan untuk mengkategorikan status hidrasi yaitu dengan nilai osmolalitas urin. Adapun rerata nilai *osmolalitas* urin di kedua kelompok berada di atas nilai normal ≥ 500 mOsm/Kg, hal ini berarti subjek mengalami dehidrasi.⁹⁰ Penelitian lain menemukan warna urin dapat digunakan sebagai biomarker untuk indikator status hidrasi pada orang dewasa baik laki-laki, wanita, ibu hamil, anak-anak dan atlet. Selain itu, menyebutkan bahwa warna urin merupakan biomarker yang valid, mudah, dan sederhana.⁹¹ Selain itu, beberapa penelitian menyebutkan bahwa *osmolalitas* urin dan serum merupakan biomarker yang cocok untuk melihat status hidrasi seseorang dalam kondisi tertentu.⁹²

Umur subjek pada penelitian ini berada dalam kategori normal sebagai umur reproduksi yaitu kisaran 14-49 tahun.⁹³ Berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tercermin dalam status gizi ibu sebelum hamil merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi berat badan bayi

⁸⁸ Chortatos A, *et.al.* "Nause and Vomiting in Pregnancy: Associations with Maternal Gestational Diet and Lifestyle Factors in the Norwegian Mother and Child Cohort Study", *BJOG*. 2013; 120:1642-1653.

⁸⁹ Malisova O, *et.al.* "Estimations of Water Balance after Validating and Administering the Water Balance Questionnaire in Pregnant Women," *Int J Food Sci Nutr*, 2014; 65(3): 280-285.

⁹⁰ Casa DJ, *et.al.*, "Hydration Biomarkers and Dietary Fluid Consumption of Women", *J Acad Nutr Diet*. 2012;112(7):1056-61.

⁹¹ McKenzie AL *et.al.* "Urine Color as an Indicator of Urine Concentration in Pregnant and Lactating Women", *Eur J Nutr*. 2017; Feb;56(1):355-362. DOI: 10.1007/s00394-015-1085-9. Lihat juga: Shirreffs SM. "Markers of Hydration Status", *Eur J Nutr*. 2003;57 (Suppl 2):S6-S9. Lihat juga: Campos R, *et.al.*, "Volume, Frequency, and Participant in Plain Drinking Water Consumption by Third and Fourth-Grades Schoolchildren in Quetzaltenango, Guatemala", *Asia Pac J Clin Nutr*, 2009;18:164-70.

⁹² Kavouras SA, *et.al.* A, "Validation of Urine Scale for Assessment of Urine Osmolality in Healthy Children", *Eur J Nutr*. 2016;55:907-915. DOI: 10.1007/s00394-015-0905-02. Youhanna S, Bankir L, Jungers P, Porteous D, Polasek O, Bochua M, Hayward C, Devuyt O., "Validation of Surrogates of Urine Osmolality in Population Studies", *Am J Nephrol*, 2017;46:26-36.

⁹³ World Health Organization, *Reproductive Health Indicators*, Geneva: World Health Organization; 2006.

lahir. Dalam penelitian lain menyebutkan bahwa IMT ibu sebelum hamil dapat mempengaruhi kenaikan berat badan ibu selama kehamilan.⁹⁴ Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan faktor sosial ekonomi dan status hidrasi pada ibu hamil. Dalam penelitian lain menyebutkan bahwa pada ibu hamil dengan sosial-ekonomi menengah ke bawah rentan terhadap kejadian *Hyperemesis Gravidarum* dan dehidrasi, serta risiko kehamilan seperti berat bayi lahir rendah.⁹⁵ Penelitian lain mengungkapkan bahwa untuk memajukan negara salah satunya adalah dengan menurunkan angka gizi buruk dan kematian, upaya yang diperlukan yaitu pemberdayaan perempuan, sistem pertanian dan pangan, pendidikan, pekerjaan, perlindungan sosial, dan pengamanan jaringan.⁹⁶ Meskipun tidak terdapat hubungan faktor sosial ekonomi dan status hidrasi, prevalensi di kedua kelompok menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ayah dengan kategori tinggi 50%. Dengan demikian, pendidikan ayah dimungkinkan dapat membantu perubahan perilaku ibu hamil selama masa kehamilan. Penelitian lain menemukan terdapat hubungan pada tingkat pendidikan dan pekerjaan ayah serta ibu dengan kesehatan anak, tetapi dengan pengeluaran rumah tangga tidak ada hubungan dengan status kesehatan.⁹⁷ Pendidikan ayah berpengaruh terhadap dukungan selama kehamilan yang dapat mengurangi kejadian berat bayi lahir rendah.⁹⁸ Pendidikan tinggi pada ayah, yang mana ayah merupakan kepala rumah tangga dapat memudahkan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi kesehatan untuk keluarga, khususnya pada ibu hamil.⁹⁹ Dalam penelitian lain menemukan bahwa kekurangan dari faktor

⁹⁴ Nurhayati E, “Indeks Massa Tubuh (IMT), Pra Hamil dan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Berhubungan dengan Berat Badan Bayi Lahir”, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2015;4(1-5).

⁹⁵ Hack M, Daniel JF, Mark S, Lydia C, Elaine B, Nancy K. *Outcomes in Young Adulthood for Very Low Birth Weight Infants*, *N Engl J Med*. 2002; 346:149-157. DOI: 10.1056/NEJMoa010856.

⁹⁶ Bhutta ZA, *at.al.* “Evidence Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition: What Can be Done and at What Cost?.” *The Lancet*. 2013;382(9890):452-477. DOI : 10.1016/S0140-6736(13)60996-4.

⁹⁷ Bener A, *et.al.*, “The Impact of Vitamin D Deficiency on Asthma, Allergic Rhinitis and Wheezing in Children: An Emerging Public Health Problem”, *J Family Community Med*. 2014; 21(3):154–161. DOI: 10.4103/2230-8229.142967.

⁹⁸ Shah MK, *at.al.* “Partner Support and Impact on Birth Outcomes among Teen Pregnancies in the United States. *J Pediatr, Adolesc Gynecol*. 2014; 27(1):14-19. DOI: 10.1016/j.jpog.2013.08.002.

⁹⁹ Hui Li Poh, Serena Siew LK, Hui Cheng LS, Hong-Gu He, “First-Time Fathers’ Experiences and Needs During Pregnancy and Childbirth: A Descriptive Qualitative Study. *Midwifery*”. 23. Lihat juga: Erry Yudhya Mulyani : Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil, 2014; 30:6:779-787. Lihat juga: Backstrom, C, Hertfelt Wahn, E. Support During Labour: First-Time Fathers’ Descriptions of Requested and Received Support During the Birth of Their Child. *Midwifery*. 2011;27:67-73.

social ekonomi dapat meningkatkan risiko pertumbuhan janin terhambat dan kelahiran prematur (output kehamilan).¹⁰⁰ Dengan demikian, faktor social ekonomi masih tetap menjadi perhatian dalam upaya perbaikan status kesehatan keluarga. Asupan zat gizi dan air pada ibu merupakan hal yang penting dalam menunjang proses kehamilan, yang akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janin, hasil kelahiran, dan risiko penyakit kronis pada keturunan.¹⁰¹ Penelitian ini menemukan perbedaan asupan energi, karbohidrat dan zinc pada kedua kelompok. Namun, tidak pada asupan protein, lemak, kalsium, zat besi, asam folat, dan tingkat asupan air. Adapun rerata asupan zat gizi bila dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk ibu hamil seperti energi, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, zat besi, zinc, dan asam folat berada di bawah rerata nilai AKG 2014.¹⁰² Pada asupan air kedua kelompok berada di kategori *deficit* (kurang), yaitu 90%. Dengan demikian, perbedaan beberapa asupan zat gizi pada kedua kelompok dimungkinkan bersumber pada kualitas dan kuantitas bahan makanan, hal ini akan berdampak pada bayi yang dilahirkan baik pertumbuhan secara fisik maupun mental.¹⁰³

Kebutuhan cairan pada ibu hamil usia 14-18 tahun dan 19-50 tahun sebesar 3.0 L/hari, berfungsi mempertahankan *homeostasis* dalam tubuh dan memungkinkan untuk transportasi zat gizi ke sel dan penghapusan ekskresi limbah produk dari sisa metabolisme. Kebutuhan ini bersumber dari semua minuman termasuk air, kelembaban pada makanan (kelembaban tinggi pada makanan termasuk semangka, daging, sup, dll).¹⁰⁴ Dalam hal ini, peranan faktor sosial-ekonomi, khususnya pendidikan dapat mempengaruhi

¹⁰⁰ Kramer MS, *at.al.* "Socio Economic Disparities in Pregnancy Outcome: Why do the Poor Fare so Poorly?" *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 2001;14:issue 3. p:194-210. DOI :10.1046/j.1365-3016.2000.00266.x.

¹⁰¹ Blumfield ML dan Clare EC, "High-Protein Diets During Pregnancy: Healthful or Harmful for off Spring?" *Am J Clin Nutr.* 2014;100:993-5. Lihat juga: Englund-Ogge L, Anne LB, Verena S, Margareta H, Bryndis EB, Ronny M, Helle MM, Bo J., "Maternal Dietary Patterns and Preterm Delivery: Results from Large Prospective Cohort Study", *BMJ.* 2014;348:g1446.

¹⁰² Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan Republik, Indonesia; 2014.

¹⁰³ Wiltbank MC et.al., "Effects of Energy and Protein Nutrition in the Dam on Embryonic Development", *Anim. Reprod.* 2014;11(3):168-182. Lihat juga: Erry Yudhya Mulyani "Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil", hal. 230. Lihat juga: Emmett PM, Jones LR, Golding J. "Pregnancy, Diet and Associated Outcomes in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children", *Nutrition Reviews*, 2015;73(S3):154-174. DOI: 10.1093/nutrit/nuv053.

¹⁰⁴ The Institute International Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. 2004. Available from : <https://www.nap.edu/read/10925/chapter/1#iv>.

kebiasaan atau pola asupan zat gizi seimbang pada ibu hamil.¹⁰⁵ Hal ini berarti, faktor sosial-ekonomi seseorang akan mempengaruhi daya beli bahan makanan dan minuman untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan yang akan memberikan dampak pada status gizi, asupan air mempengaruhi status hidrasi ibu dan transfer zat gizi ibu ke janin sehingga memberikan dampak pada hasil kehamilan.¹⁰⁶ Secara jelas bahwa karakteristik subjek ibu (usia, usia kehamilan), status gizi, sosial-ekonomi, dan asupan zat gizi (protein, lemak, kalsium, zat besi, asam folat, total asupan air dan tingkat asupan air) dimungkinkan memberikan kontribusi terhadap status hidrasi ibu selama kehamilan.¹⁰⁷

13. Makanan sesuai dengan Syariat Islam

Di dalam mengatur menu makanan ada hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu di antaranya harus yang *halālan ṭayyiban* sebagaimana tersirat dalam QS. Al-Maidah/5:87.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ⁸⁷

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas” QS.al-Maidah/5:87.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa fitrah manusia mengalami moderasi dalam arti menempatkan segala sesuatu pada tempatnya yang wajar tidak berlebih dan juga tidak berkurang setiap pelampauan batas adalah semacam pemaksaan terhadap fitrah. Pada dasarnya berat atau rishi melakukannya inilah yang diisyaratkan oleh kata *وَلَا تَعْتَدُوا*. Larangan melampaui batas ini dapat berarti menghalalkan yang haram atau sebaliknya. Merupakan pelampauan batas kewenangan karena hanya Allah SWT. yang berwenang menghalalkan dan mengharamkan pada masa jahiliah. Larangan ini bukan berarti larangan secara mutlak sesekali boleh saja seseorang menghalangi dirinya memakan makanan yang enak atau melakukan aktivitas yang menyenangkan selama dalam batas yang

¹⁰⁵ Iku T, *at.al.* "Tingkat Kecukupan dan Bioavailabilitas Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Kota Tangerang." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2016;12(3): 185-191. DOI : 10.30597/mkmi.v12i3.1083, Lihat juga: Jumirah J,*at.al.* "Karakteristik, Asupan Gizi dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2017;13(3):224-229. DOI : 10.30597/mkmi.v13i3.2670.

¹⁰⁶ Rahman MS, *et.al.*, "Association of Low Birth Weight with Malnutrition in Children under Five Years in Bangladesh: Do Mother's Education, Socio-Economic Status, and Birth Interval Matter?" *PLoS ONE*. 2016;11(6):e0157814. DOI:10.1371/journal.pone.0157814.

¹⁰⁷ Erry Yudhya Mulyani, *et.al.*, "Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil, An Analysis of Hydration Status and Nutrient Water Intake in Pregnant Women", *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018. hal.231.

tidak berlebihan dan tidak berdampak negatif terhadap kesehatan dan jiwa seseorang.¹⁰⁸

Sementara menurut Hamka (W 1981 M) menjelaskan bahwa barang yang baik telah dihalalkan Allah bagi kamu ialah makanan-makanan yang enak dan bermanfaat dalam kata-kata baik terkandunglah kesehatan jiwa dan rasa yang terdapat dalam barang itu, seumpama daging dari binatang yang halal dimakan buah-buahan sayur-sayuran bersama gandum jagung dan lain-lain dalam segala makanan yang baik terkandung ayat ini menegaskan berbagai gizi yaitu makanan yang mengandung zat protein putih telur vitamin ABCD kalori hormon dan sebagainya dalam mempergunakan anugerah yang baik itu janganlah melampaui batas kita dilarang mengharamkan barang baik yang dihalalkan Allah.¹⁰⁹

Sikap melampaui batas mencakup dua hal. *Pertama*, terkait dengan objek itu sendiri dengan cara berlebihan dalam menggunakannya, sebagaimana firman Allah:

“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya, Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (al-A’raf:23)

Kedua, melampaui batas dengan cara melanggar batasan sehingga ia masuk ke hal-hal yang diharamkan.

Penyebab adanya larangan perbuatan di atas adalah karena Allah membenci orang-orang yang suka melampaui batas dan akan menghukum orang yang suka melanggar ketentuan-Nya dan mengharamkan apa yang telah dihalalkan oleh-Nya meskipun hal itu dilakukan dalam rangka untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Hukum ini berlaku, baik pengharaman itu dilakukan dengan cara bersumpah, bernazar maupun lainnya.¹¹⁰

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya. QS. al-Maidah/5:88.

Menurut Wahbah Zuhaili, (w1436H) makna rezeki di sini mencakup segala sesuatu yang halal dan yang haram. Adanya hal-hal yang haram adalah sebuah ujian untuk mengetahui sejauh mana kesungguhannya dalam memerangi hawa nafsunya untuk kemudian dipergunakan dalam rangka mendapatkan rezeki yang dihalalkan oleh Allah SWT dan menjauhi rezeki yang diharamkan oleh-Nya.¹¹¹

Setelah dalam ayat 87 melarang mengharamkan apa yang halal, di sini

¹⁰⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*. Volume 1, ... hal. 230 -231.

¹⁰⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, Volume 1* ... hal. 15-16.

¹¹⁰ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Mumir*, Jilid 4... hal. 40.

¹¹¹ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Mumir*, Jilid 4 ... hal 40.

ditegaskan perintah memakan makanan yang halal, dengan perintah ini tercegahlah praktik keberagaman yang melampaui batas. Makanan di samping merupakan pokok kebutuhan manusia juga karena makanan mendukung aktivitas manusia tanpa mak ada halal yang baik buat si A karena memiliki kesehatan tertentu manusia lemah dan tidak bisa melakukan aktivitas. Ayat ini memerintahkan memakan makanan yang halal dan baik karena tidak semua makanan yang halal otomatis baik. Karena yang dinamakan halal terdiri dari empat macam, yaitu wajib sunah mubah dan makruh, atau sangat tidak disukai Allah. selanjutnya tidak semua yang halal sesuai dengan kondisi masing-masing pribadi. Ada halal yang baik buat si A tapi karena memiliki kondisi kesehatan tertentu dan ada juga yang kurang baik untuknya. Walaupun baik buat yang lain. Ada makanan yang halal tetapi tidak bergizi dan ketika itu ia menjadi tidak baik. Karena yang diperintahkan adalah halal dan baik.¹¹² Selama kita masih hidup kita mesti makan oleh sebab itu makan sendiri itu tidak lagi diperintahkan Allah kepada kita sebagaimana Al-Qur'an tidak juga menyuruh kita mengasihi anaknya, sebab rasa kasih terhadap anaknya telah tumbuh dengan sendirinya. Cuma kasih kepada anak itu dituntun dan diberi peringatan bahwa kasih kepada anak bisa menjadi bahaya fitnah bagi diri sendiri kalau tidak terkendali. Demikian juga pasal makanan dan minuman pilihlah makanan yang dikaruniakan oleh Allah yang halal lagi baik. Jangan asal halal saja padahal tidak baik. Ketentuan Allah tentang halal dan baik lalu didasarkan pada pertimbangan batin yaitu takwa dan iman bertambah pentinglah memilih makanan dan minuman yang layak di dunia ini. Itu sebabnya jika kita hendak memakan suatu makanan ditekankan agar membaca bismillah dan sehabis makan disuruh memuji Allah.¹¹³

Kemudian Ibnu Katsir menambahkan pula bahwa ayat ini dapat dimaknai janganlah kalian melampaui batas dalam mempersulit diri yaitu dengan mengharamkan sesuatu yang mubah bagi diri sendiri sehingga tindakan yang mengharamkan sesuatu yang mubah itu menjadi suatu kezaliman kemudian ayat ini mempunyai makna janganlah kamu melampaui batas dalam mengonsumsi sesuatu yang halal itu secukupnya. Sesuai dengan kebutuhan janganlah kalian melebihi batas wajar sebagaimana kalian tidak boleh menghalalkan sesuatu yang haram dan kalian juga tidak boleh berlebihan dalam mengonsumsi suatu yang halal itu.¹¹⁴

¹¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Volume 3... hal. 232.

¹¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar diperkaya dengan pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra dan Psikologi*, Volume 3. hal. 18.

¹¹⁴ Ibnu Katsir, *Tasir Ibnu Katsir*, diterjemahkan oleh Salah Abdul Fattah al Khalidi dalam *Mudah Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Pustaka Maghfirah, Volume 2, 2017, hal. 650-651.

Kemudian di dalam tafsir maudhui dikatakan pula bahwa dalam ayat tersebut di atas Allah memerintahkan agar makan rezeki yang halal dan baik yang telah dikaruniakannya yang dimaksud dengan halal dalam ayat ini yaitu halal bendanya dan halal cara memperolehnya. Sedangkan *tayib* adalah baik dari segi kemanfaatannya yaitu bermanfaat bagi tubuh mengandung gizi vitamin protein dan lain-lain yang sesuai dengan kebutuhan seseorang karena makanan yang tidak baik atau diharamkan jika dikonsumsi akan merusak kesehatan, seperti makan makanan yang sudah kadaluwarsa, mengandung formalin atau mengandung racun.¹¹⁵ Jadi tidak ada halangan bagi wanita hamil yang mampu untuk menikmati makanan dan minuman yang enak akan tetapi harus menaati ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan oleh syara' yaitu baik, halal dan menurut ukuran yang layak serta tidak berlebihan. Dalam menikmati makanan dan minuman yang halal dan *tayyib* itu tidak boleh berlebihan atau boros sebagaimana diisyaratkan dalam firman Allah dalam QS. al-A'raf/7:31.

﴿يٰۤاَيُّهَاۤ اٰدَمُ خُذُوۤا زِيۤنَتَكُمْۢ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوۡا وَاشۡرَبُوۡا وَلَا تُسۡرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسۡرِفِيۡنَ ۝۳۱﴾

Wahai Bani Adam pakailah pakaianmu yang indah di Setiap (memasuki) mesjid Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. QS. al-A'raf/7:31.

Mengenai makanan ini Wahbah Az-Zuhaili (w 1436 H) berpandangan bahwa kebolehan makan dan minum selama tidak berlebihan atau sombong ayat tersebut menerangkan hukum boleh adalah keadaan yang tidak dikhawatirkan terjadi bahaya ketika meninggalkan keduanya yaitu dengan meninggalkan makan dan minum sehingga tidak mampu menjalankan kewajiban-kewajibannya adapun makan yang lebih dari kebutuhan ada yang mengatakan makruh.¹¹⁶

Sehubungan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa perintah makan dan minum dan tidak berlebihan tersebut yakni tidak melampaui batas ini merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang, karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup untuk orang lain atas dasar itu dapat berkata bahwa penggalan ayat di atas mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum.¹¹⁷

Kemudian Sayid Quthb (w 1966 M) berpandangan bahwa manusia di

¹¹⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jilid 4, Jakarta: Kamil Pustaka, 2009, hal. 324.

¹¹⁶ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 4 ... hal. 441.

¹¹⁷ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Volume 4 ... hal. 87.

seru supaya menikmati makanan dan minuman yang baik-baik tanpa berlebihan.¹¹⁸

Sementara dalam *Tafsir Ath-Thabari* dikatakan bahwa makan dan minumlah dan jangan berlebih-lebihan yang menyebabkan sombong.¹¹⁹

Penulis berpandangan bahwa ada pedoman dalam makan dan minum menurut Al-Qur'an polanya adalah halal baik dan tidak berlebihan dan ini mengandung makna dan dua aspek yang akan melekat pada rezeki makanan pertama hendaklah makanan di dapatkan dengan cara yang halal sesuai dengan ketentuan dengan hukum syariat Islam, yaitu mendapatkannya tidak dengan cara yang diharamkan seperti dengan para tipu curi korupsi dan lain sebagainya yang kedua tidak berlebihan di dalam menggunakan rezeki yang Allah berikan namun sesuai kebutuhan dan tidak pula menjadikan sombong atas kelebihan harta yang Allah titipkan.

E. Hormon Tiroid

Hormon tiroid merupakan penentu kecerdasan bayi. Hormon adalah zat kimia yang disekresi dalam cairan tubuh oleh suatu sel atau kelompok sel dan menimbulkan efek pengaturan fisiologis pada sel-sel lain tubuh. Hormon dihasilkan oleh kelenjar endokrin atau kelenjar buntu kelenjar ini merupakan kelenjar yang tidak mempunyai saluran sehingga sekresinya akan masuk aliran darah dan mengikuti peredaran darah ke seluruh tubuh apabila sampai pada suatu organ target maka hormon akan merangsang terjadinya perubahan. Sistem hormon terkait dengan sistem saraf artinya sistem hormon terjadi tidak lepas dari adanya kerja sistem saraf. Hormon yang disekresi oleh kelenjar endoktrin spesifik dan ditranspor dalam darah sehingga menyebabkan kerja fisiologis pada tempat yang jauh dari tubuh contohnya hormon pertumbuhan dari adenohifofisis dan hormon tiroid dari kelenjar tiroid.¹²⁰ Kemudian dengan meningkatnya hormon estrogen dan progesteron dapat memengaruhi aspek psikologis ibu hamil. Penelitian sekelompok pakar India yang dimuat di dalam jurnal *National Center for Biotechnology Information* menunjukkan¹²¹ bahwa, anak-anak yang lahir dari ibu dengan tingkat tiroksin rendah akan lebih penuh perjuangan di

¹¹⁸ Sayid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 4, Jakarta: Gema Insani, 2002, hal. 305.

¹¹⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jamiul Bayan*, diterjemahkan Ahmad Abdurrajiq Al-Bakri, *et.al.* dalam *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 11, Cet. Ke-2, Jakarta: Pustaka Azzam, 2016. hal. 30.

¹²⁰ Ira Puspitawati, *et.al.*, *Psikologi Faal: Tinjauan Psikologi dan Fisiologi dalam Memahami Perilaku Manusia*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2014. hal.182.

¹²¹ Alfira Chairunnisa, Endang Fourianalistyawati, "Peran *Self-Compassion* dan Spiritualitas terhadap Depresi pada Ibu Hamil", *Jurnal Psikologi Ulayat*, (2019), 6(1), 14-36, e-ISSN: 2580-1228, DOI: 10.24854/jpu02019-131, p-ISSN: 2088-4230, hal. 15.

sekolah. Mereka akan mengalami gangguan perkembangan kognitif dan psikomotorik. Pada masa dewasa, tiroid yang kurang aktif dapat menyebabkan kelelahan, kepekaan terhadap dingin, kenaikan berat badan, depresi, nyeri, dan mati rasa. Ada dua cara untuk mengetahui bahwa menderita kekurangan atau kelebihan tiroid. Cara pertama dengan melakukan *screening universal* kepada setiap ibu hamil sejak awal mereka memeriksakan diri. Cara kedua adalah dengan pendekatan penemuan kasus. Banyak perempuan usia subur yang memiliki kadar tiroid rendah, sehingga menempatkan jabang bayi mereka dalam risiko. Kondisi ini, yang dikenal secara medis sebagai *hipotiroidisme*, sering kali terjadi tanpa gejala.

Pemeriksaan kadar tiroid ibu hamil pada trimester pertama adalah wajib untuk menghindari risiko yang menimpa bayi. Penelitian Dr. Finken dari VU University Medical Center di Amsterdam, Belanda, melacak 1.196 anak-anak sehat sejak lahir hingga usia lima tahun, setelah mencatat kadar tiroksin ibu mereka pada kehamilan 12 minggu. Mereka kemudian melihat nilai tes anak-anak untuk bahasa dan aritmetika. Anak-anak yang lahir dari ibu dengan tingkat tiroksin dua kali lebih rendah, lebih mungkin untuk memiliki skor aritmetika di bawah rata-rata. Namun, untuk hasil tes subjek bahasa pada anak usia lima tahun tidak berbeda, sebagaimana pada aritmetika, bahkan setelah mempertimbangkan latar belakang keluarga anak. Jadi, menurut penelitian ini, hormon tiroksin ibu hanya berpengaruh untuk kemampuan matematika si anak. Akan tetapi, berbagai penelitian tersebut jelas menunjukkan bahwa tingkat tiroksin yang rendah pada ibu hamil jelas terkait dengan perkembangan mental buruk pada masa bayi, yang mungkin menyebabkan kesulitan belajar dan mengurangi pertumbuhan fisik.

Dr. Finken menyarankan, tes hormon dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak-anak yang akan membutuhkan bantuan tambahan dalam matematika di sekolah.¹²² "Ada kemungkinan bahwa anak-anak ini dapat mengambil manfaat dari suplemen hormon untuk meningkatkan perkembangan otak mereka di dalam rahim," katanya seperti dimuat oleh *BBC*. "Perawatan seperti itu telah dicoba di masa lalu dan bisa dicoba untuk meningkatkan kemampuan kognitif, meskipun waktu perawatan dapat mempengaruhi keberhasilannya."¹²³ Langkah perawatan tersebut penting untuk berbagai penyakit. Tubuh mental bekerja terutama melalui kepala, otak, dan sistem saraf, jika postur tubuh kita salah maka impuls saraf terganggu.¹²⁴

¹²² <https://www.bbc.com/indonesia/majalah/2014/09/140921-pendidikan-ibu-matematika>. Diakses 16 Oktober 2020.

¹²³ <https://kumparan.com/award-news/hormon-tiroid-ibu-penentu-kecerdasan-bayi-1541642457719425797/full>, Dikases 27 September 2020.

¹²⁴ David Frawley, *The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*.

F. Pendidikan Prenatal

Secara etimologi kata pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata “didik” yang berarti memelihara dan memberi latihan mengenai akhlak dan kecerdasan.¹²⁵ Sedangkan secara terminologi, “*pendidikan*” adalah usaha sadar yang dilakukan dan direncanakan oleh manusia untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia.¹²⁶ Pendidikan diungkapkan pula oleh Soegarda Poerbakawatja bahwa pendidikan perbuatan dan usaha generasi dari generasi tua yang mentransformasikan segala pengetahuan, pengalaman, kecakapan serta keterampilan kepada generasi muda sebagai bekal dalam memenuhi fungsi kehidupan di dunia.¹²⁷

Kata “prenatal” secara etimologi berasal dari kata *pre* yang memiliki arti sebelum dan *natal* yang memiliki makna lahir. Istilah prenatal dikatakan seorang ilmuwan yaitu Mansur ialah bahwa salah satu kegiatan makhluk Allah/manusia sebagai calon suami istri yang berhubungan dengan hal-hal sebelum melahirkan di antaranya mencakup sikap dan tingkah laku dalam upaya memilih pasangan hidup supaya bisa melahirkan anak yang afiat sehat jasmani maupun rohaninya.¹²⁸ Sementara di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata Prenatal mempunyai arti segala hal yang bersangkutan dengan sesuatu atau keadaan sebelum melahirkan.¹²⁹

Dalam masa prenatal zigot yang terbentuk dari hasil *fertilisasi* antara sperma dan sel telur akan terus mengalami perkembangan. Dalam masa pertumbuhan zigot berada di dalam rahim ibu dengan cairan *amnion* yang mempunyai fungsi untuk melindungi pertumbuhan bayi dari serangan luar. Secara anatomi zigot yang tumbuh dalam rahim berada di tengah-tengah tubuh manusia, baik dari segi panjang, lebar dan ke dalamannya. Adapun anggota tubuh yang melindunginya meliputi tulang belakang, tulang ekor, tulang pangkal dan tulang pinggul. Embrio yang berubah menjadi zigot akan terus berkembang dan tumbuh sempurna di dalam rahim ibu kemudian lahir ke dunia dengan perbandingan 100 juta lebih besar dan 6 miliar kali lebih

2004. hal. 210.

¹²⁵ Anton M. Moeliono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1997, hal. 353.

¹²⁶ Piet A. Sahertian, *Konsep Dasar & Teknik Supervisi Pendidikan; dalam Rangka Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008, hal. 1.

¹²⁷ Soegarda Poerbakawatja, dkk, *Ensiklopedi Pendidikan*, Jakarta: Gunung Agung, 1981, hal. 257.

¹²⁸ Mansur, *Mendidik Anak Sejak Dalam Kandungan*, Yogyakarta: Mirta Pustaka, 2006, hal.16.

¹²⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, Jakarta: Balai Pustaka, 2000, hal. 894.

berat dari wujud awalnya.¹³⁰

Pada masa prenatal ditandai dengan proses pembentukan sistem jaringan dan struktur organ-organ fisik. Proses perubahan tersebut berlangsung sangat cepat yakni 9 bulan 10 hari atau 42-43 minggu. Para ahli menyebutnya sebagai evolusi janin dalam kandungan. Kondisi janin dalam kandungan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan hidupnya, yakni seberapa jauh ibu memiliki taraf kesadaran akan kesehatan, kebiasaan dan perilaku yang baik atau tidak. Kondisi fisiologis dan psikologis yang baik akan membantu individu tumbuh berkembang sebagai orang sehat, cerdas dan kompeten. Sebaliknya, kondisi yang tidak menguntungkan seperti adanya konflik antara suami-istri, ibu dalam keadaan sakit, memiliki kebiasaan merokok atau menggunakan narkoba maka bayi yang dilahirkan memiliki risiko gangguan fisik, mental atau gangguan perilaku di masa perkembangan berikutnya.¹³¹

Dari dua pengertian yang telah dijabarkan di atas maka secara garis besar pendidikan prenatal adalah usaha yang dilakukan oleh orang tua atau calon orang tua ketika dirinya diketahui positif hamil. Pendidikan yang dilakukan adalah pendidikan aktif melalui sang ibu atau calon ibu. Pendidikan tersebut bisa dilihat dari pemeliharaan kesehatan sang ibu atau calon ibu. Adapun dari segi psikologisnya, janin tersebut dipelihara melalui pembinaan suasana rumah tangga sedemikian rupa sehingga sang ibu atau calon ibu yang mengandung tetap merasakan kenyamanan, ketentraman dan kestabilan emosi.¹³² Pendidikan prenatal merupakan salah satu upaya dalam konsep implementasi pendidikan karakter anak dimasa mengandung janin sejak dalam Rahim ibu.¹³³ Proses pendidikan prenatal, orang tua atau calon orang tua terutama ibu memiliki kendali penuh. Beberapa literatur menyebutkan bahwa pendidikan pertama yang diterima oleh seorang anak adalah dari seorang ibu. Argumen ini bisa diperkuat dengan pendapat Dr. Zakiah Drajat dalam bukunya *Ilmu Jiwa Agama* mengemukakan bahwa “Sikap dan tindakan seseorang dalam hidupnya tidak lain dari pantulan kepribadiannya yang tumbuh dan berkembang sejak lahir, bahkan telah mulai sejak masih dalam kandungan. Semua pengalaman yang telah dilalui sejak dalam kandungan, mempunyai pengaruh terhadap pembinaan

¹³⁰ Ali Ghufron, *Lahirkan dengan Cinta Fikih Hamil Dan Melahirkan*, Jakarta: Amzah, 2007, hal. 38-41.

¹³¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: PT Refika Aditma, 2011, hal. 37-38.

¹³² Ahmad Tafsir, *Pendidikan Agama Dalam Keluarga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000, hal. 22-23

¹³³ Yudianto, Achmad. *Pendidikan Karakter Indigenous Dalam Perspektif Al-Qur'an*. Bakasi: Bahana Cerdas Hati, 2019. hal. 52.

pribadi”.¹³⁴ Hal ini tentu menjadi perhatian khusus, dalam artian ketika kita menginginkan seorang anak yang baik dari segi kualitas dan kuantitas maka harus ada seorang ibu yang juga memiliki perangai yang baik.

Pendidikan prenatal merupakan pendidikan awal yang sangat penting. Karena dengan pendidikan ini setidaknya orang tua telah berusaha untuk menanamkan karakter-karakter baik pada anak. Pada awal masa penelitian, para ahli Barat hanya melakukan penelitian terhadap anak bayi yang baru lahir. Hal ini mereka lakukan karena menganggap bahwa tumbuh kembang individu dalam rahim ibu sifatnya perkembangan fisik. Kemudian pada tahun 1940 muncul sebuah kesadaran baru bahwa mengetahui segala kejadian yang muncul pada masa prenatal sangat penting untuk dipahami secara utuh pola perkembangan normal. Bahkan belakangan ini penelitian ilmiah telah menunjukkan fakta bahwa terdapat sejumlah pola perkembangan penting yang terjadi pada manusia saat prenatal. Karena itu prenatal bukan saja merupakan periode khusus dalam rentang hidup manusia, tetapi juga merupakan periode yang sangat menentukan.¹³⁵ Merasakan stimulus berkembang dengan cukup baik sehingga proses pendidikan dan belajar dapat dimulai.

Rene van de Carr, M. D dan Marc Lehrer, mengatakan bahwa program-program stimulasi dini meningkatkan nilai tes kecerdasan dalam pelajaran utama pada semua anak yang diteliti dari bayi hingga usia 15 tahun. Anak-anak tersebut mencapai kecerdasan 15 hingga 30 persen lebih tinggi.¹³⁶ Selain apa yang dikatakan Rene van de Carr, M. anak yang mendapatkan pendidikan prenatal setelah lahir dapat memberikan dampak yang luar biasa, seperti:

1. Perkembangan bayi pada saat usia lima bulan sebelum dilahirkan dan selanjutnya hingga dua tahun ketika stimulasi otak dan latihan-latihan intelektual dapat meningkatkan kemampuan bayi.
2. Stimulasi pralahir membentuk perkembangan orientasi dan efektifitas bayi dalam mengatasi dunia luar setelah ia dilahirkan.
3. Bayi yang mendapatkan stimulasi pralahir dapat lebih mampu mengontrol gerakan-gerakan mereka. Selain itu mereka juga lebih siap menjelajahi dan mempelajari lingkungan setelah dilahirkan.
4. Para orang tua yang telah berpartisipasi dalam program pendidikan pralahir menggambarkan anak lebih tenang waspada dan bahagia.

¹³⁴ Zakiah Drajat, *Ilmu Jiwa Agama*, Cet.XIII, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, hal. 109.

¹³⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009, hal. 69-70.

¹³⁶ Keith L. Moore, “*Teori Reproduksi dalam al-Quran Embriologi dalam Quran*”, *ET CETERA Anand's Home* (<http://all.at/anands>): Presented by Anandito Birowo-Your Inspiration for a Better Life. Last Update : 18-03-20018, hal. 2-3

5. Bayi yang diberikan stimulasi pralahir cepat mahir bicara, menirukan suara, menyebutkan kata pertama, tersenyum secara spontan, mampu menoleh ke arah suara orang tuanya, lebih tanggap musik dan juga mengembangkan pola sosial lebih baik saat ia dewasa.¹³⁷

Karena pentingnya pendidikan prenatal para ahli mengungkapkan tujuan dari pendidikan prenatal antara lain:

1. Don Campbell dalam bukunya “*The Mozart Effect for Children*” yang diterjemahkan oleh Alex Tri Kantjono Widodo menyebutkan bahwa “Pendidikan prenatal pada anak dengan musik memberikan tujuan untuk merangsang dan memberikan daya pada daerah-daerah kreatif dan motivasi dalam otak anak serta memberikan perkembangan mental, emosi dan keterampilan sosial fisik.”¹³⁸
2. Armin Ibnu Rasyim dan Halimatus Syadiyah dalam jurnal *Pendidikan Prenatal Menurut Ajaran Islam* berpendapat bawa tujuan dari pendidikan prenatal adalah memberikan sensitivitas nuansa atau orientasi nilai-nilai Islami sedini mungkin, mengoptimalkan potensi inteligensia dan melestarikan keseimbangan emosi anak dalam kandungan.¹³⁹
3. Nurla Isna A dalam bukunya “*Mencetak Karakter Anak Sejak Janin*”. Beliau berpendapat bahwa pendidikan prenatal untuk anak dalam kandungan perlu dilakukan karena hal ini berdampak pada karakter anak setelah ia lahir.¹⁴⁰
4. F. Rene Van De Carr dan Marc Lehrer dalam bukunya “*While Your Expecting Your own Prenatal Classroom*” yang diterjemahkan oleh Alawiyah Abdurrahman mengatakan bahwa “Pendidikan prenatal bertujuan untuk membantu orang tua dan anggota keluarga memberikan lingkungan yang lebih baik bagi bayi, memberikan peluang untuk belajar dini dan mendorong perkembangan hubungan positif antara orang tua dan anak yang dapat berlangsung selamanya.”¹⁴¹
5. Menurut Abu Amr Ahmad Sulaiman dalam bukunya *Minhaj ath-Thifli al-Muslim fi Dhou’i al-Kitab wa as-Shunnah* menyebutkan

¹³⁷ Keith L. Moore, *Teori Reproduksi dalam Al-Quran Embriologi dalam Quran, ...* hal. 4.

¹³⁸ Don Campbell, *The Mozart Effect for Children: Awakening Your Childs Mind, Health and Creativity With Music.* hal.10-13

¹³⁹ Armin ibn Rasyim dan Halimatus Syadi’yah, “Pendidikan Anak Prenatal Menurut Ajaran Islam”, *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, Vol.1, No.1, tahun 2015, hal. 62.

¹⁴⁰ Nurla Isna A, *Mencetak Karakter Anak Sejak dalam Kandungan.* Jogyakarta: Diva Press. 2012, hal. 11.

¹⁴¹ F. Rene Van De Carr dan Marc Lehrer, *While Your Expecting Your own Prenatal Classroom*, Penerjemah: Alawiyah Abdurrahman, Bandung: Mizan, 2001, hal. 54.

bahwa tujuan dari pendidikan anak secara umum adalah usaha mencari keridhaan Allah SWT dan usaha untuk mendapatkan surga-Nya, keselamatan dari neraka-Nya, serta mengharapkan pahala dan balasan-Nya.¹⁴²

Dari berbagai pendapat yang telah dituangkan para ahli di atas dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Dengan pendidikan prenatal yang dilakukan calon orang tua dapat merefleksikan nilai-nilai agama, ilmu pengetahuan dan sosial yang dimiliki oleh kedua orang tuanya sekaligus mengajak bersama anak yang berada dalam kandungan untuk melakukan refleksi nilai-nilai tersebut.
2. Melatih kekuatan dan potensi fisik serta psikis anak dalam kandungan.
3. Melatih kepekaan, kecerdasan dan konsentrasi anak dalam kandungan.
4. Membangun kesadaran komunikasi antara orang tua dan anak serta lingkungan.

Islam memberikan delapan prinsip pendidikan prenatal yang bisa dilakukan oleh orang tua ataupun calon orang tua dalam mendidik anak fase prenatal.

1. Prinsip Tauhidiah

Setiap manusia memiliki keyakinan adanya Dzat Yang Maha Pencipta, Maha Agung, Maha Besar, Maha Kuasa atas segala hal, Keyakinan ini merupakan potensi dasar asli dan mendasar manusia mulai sejak ia melakukan hal baik dengan Tuhan Allah SWT pada alam rahim, hingga alam dunia ini.

2. Prinsip Cinta, Kasih Sayang dan Kerjasama

Program pendidikan anak dalam kandungan yang distimulasi nilai-nilai rasa cinta, kasih sayang serta kerjasama yang harmonis antara keduanya akan sangat membantu bagi anak dalam kandungan untuk belajar memberikan dan menerima kasih sayang dan kerjasama interaktif diantara mereka.

3. Prinsip Akhlak dan Kebiasaan

Tema pokok yang menjadi ajaran perjuangan Nabi Muhammad dalam menyebarkan agama Islam selama dua periode baik Makkah maupun Madinah adalah penyempurnaan akhlak manusia seluruh alam, baik yang berkaitan dengan akidah, syariah, muamalah, jinayah, munakahat dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan kesempurnaan akhlak ini hendaknya orang tua memberikan contoh keteladanan kepada anaknya yang masih berada dalam kandungan. Hanya memberikan sensi positif dengan lemah lembut dan kasih sayang yang berorientasi pada *makarimal akhlak* seperti

¹⁴² Abu Amr Sulaiman, *Minhaj ath-Thifli al-Muslim fi Dhou'i al-Kitab wa as-Shunah*, Jakarta: Darul Haq, 2009, hal. 35.

- berbicara lugas/jelas, penuh rasa hormat, sopan dan kasih sayang.¹⁴³
4. Prinsip Kecerdasan dan Ilmiah

Dengan membiasakan langkah-langkah sederhana dalam berbagai materi yang dapat memberikan sensasi stimulasi di mana si bayi dalam kandungan dapat menjawab atau merespons. Diharapkan si anak kelak dapat lebih banyak menerima dan meningkatkan minat dan keterampilan pada hal-hal baru. Keadaan tersebut dengan sendirinya akan meningkatkan daya kecerdasan otak dan sensitif terhadap suasana ilmiah si anak pralahir.¹⁴⁴
 5. Prinsip Stimulus Pralahir

Ketika umur kandungan telah mencapai lima bulan atau dua puluh minggu, maka instrumen indra anak dalam kandungan sudah potensial menerima stimulasi dan sensasi dari luar rahim, seperti indra peraba, bayi sudah bisa merasakan sentuhan dan rabaan orang tuanya, indera pendengaran bayi sudah mampu mendengar, misalnya suara khas ibunya dan indera penglihatan bayi sudah mampu melihat sinar terang dan gelap di luar rahim. Dengan latihan pendidikan pada saat dalam kandungan berarti memberikan stimulasi sistematis bagi otak dan perkembangan saraf bayi sebelum dilahirkan. Selain itu, latihan-latihan edukatif pada anak dalam kandungan membantu bayi lebih efektif dan efisien dan menambah kapasitas belajar setelah ia dilahirkan.
 6. Prinsip Kesadaran Pralahir

Islam memberikan hak-hak janin begitu luas bagi keberadaannya, yaitu meliputi hak memiliki silsilah (nasab) keturunan yang jelas dan sah dari kedua orang tuanya, terlindung serta terpelihara dari keburukan fisik ataupun psikis, hak terhindar dari penyakit menular baik akut maupun kronis, hak mendapatkan pelayanan asuhan, cinta, kasih sayang dari kedua orang tuanya dan lain-lain.
 7. Prinsip Ibadah

Ibadah merupakan salah satu tugas manusia di bumi ini. Ibadah merupakan tugas inti dari semua tugas yang diwajibkan oleh Allah kepada manusia. Ada dua jenis kelompok jenis makhluk yang tendensi seruannya lebih kuat untuk melakukan ibadah-ibadah ini, yaitu selain manusia adalah bangsa jin.

Akan tetapi keberadaan manusia lebih kuat penekanannya karena manusia diberikan alat indra yang lengkap, baik jasmani maupun rohani. Dengan merealisasikan ibadah-ibadah kepada Allah berarti eksistensi kemanusiaannya dapat dilihat dan dapat diperhitungkan keberadaannya

¹⁴³ Muhammad Safiqul Anam, *Fikih Kehamilan*, Jakarta: Darul Hikmah, 2019, hal. 83.

¹⁴⁴ Mansur, *Mendidik Anak Sejak dalam Kandungan*, ... hal. 83.

baik dunia maupun akhirat. Sebagai orang tua yang memegang prinsip agama Islam, sebaiknya dapat memformulasikan keyakinannya terhadap kehidupan anak-anak kelak. Contoh kebiasaan beribadah bagi anak yang sedang tumbuh dan berkembang dalam kandungan.¹⁴⁵

8. Prinsip keterlibatan Ayah, dan Keluarga besar.

Dalam pendidikan prenatal tidak hanya ayah dan ibu yang memberikan sumbangsih, akan tetapi keluarga lain pun ikut andil dalam hal tersebut seperti kakak, kakek, nenek, atau saudara lain seperti bibi, paman dan lain sebagainya.¹⁴⁶

Dalam pola pendidikan masa *prenatal* Ibnu Qayyim menitikberatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik pada sisi orang tua bayi *prenatal*, sedangkan untuk bayi *prenatalnya* dititikberatkan pada aspek afektif, serta berbasis pada unsur agama Islam berdasarkan Al-Qur'an dan hadits.¹⁴⁷

Kemudian Baihaqi menegaskan pentingnya pendidikan *prenatal* yang memiliki tujuan agar anak menjadi taat beribadah dan menjalankan segala perintah Allah, maka pendidikan agama bagi anak *prenatal* menjadi sangat penting, karena akan mendasari pendidikan agama anak itu selanjutnya setelah lahir. Oleh karena itu dijelaskannya bahwa tahapan mendidik anak menurut Islam terbagi dalam 2 (dua) tahap, yaitu; 1). Tahap persiapan mendidik, yakni persiapan mendidik dimulai sejak memilih pasangan untuk menikah; 2). Tahap aktif mendidik, yakni mendidik anak dimulai dari sejak isteri diketahui positif mengandung bayi.¹⁴⁸ Sejalan dengan hal dimaksud tentang pentingnya pendidikan dilakukan mulai saat bayi masih berada dalam kandungan atau bayi *prenatal*, seperti yang ditegaskan oleh Masaru Ibuka yang menjelaskan bahwa jangan menunggu mendidik anak sampai pendidikan *kindergarten* (pendidikan anak usia dini (PAUD)), karena hal itu sudah terlambat, maka mendidik anak harus dimulai dari sejak anak usiaprenatal.¹⁴⁹

Pendidikan anak prenatal dapat dilakukan dengan cara bersamaan antara fisik juga psikis. Jadi pendidikan anak dalam kandungan dapat dipahami sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh calon orang tua sebagai orang tua dari janin yang ada dalam rahim untuk menjaga dan mendidik anak sejak dini dengan cara memberikan stimulus pendidikan yang merangsang perkembangan bayi tersebut.

¹⁴⁵ Muhammad Safiqul Anam, *Fikih Kehamilan*, ... hal. 83.

¹⁴⁶ Muhammad Safiqul Anam, *Fikih Kehamilan*, ... hal. 85.

¹⁴⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, terj. Harianto, *Tuhfatul Maudûd bi Ahkâmil Maulûd: Hanya Untukmu Anakku – Panduan Lengkap Pendidikan Anak Sejak dalam Kandungan Hingga Dewasa*, Cet.4, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2016, hal. 482-513.

¹⁴⁸ Baihaqi A.K., *Pendidikan Agama dalam Keluarga bagi Anak Pralahir*, Jakarta: Darul Ulum, 2001, hal.10-11.

¹⁴⁹ Masaru Ibuka, *Kindergarten To Late*, Moskow: Alpina, 2011, hal 1-2.

G. Psikologi Kehamilan

Definisi dan konsep psikologi kehamilan, belum ditemukan secara eksplisit dan komprehensif, namun kajian tentang psikologi kehamilan dapat dilihat dari karya T Deave yang menyatakan bahwa wanita yang bersikap negatif terhadap kehamilan dan menjadi ibu memiliki anak yang menunjukkan perkembangan lebih lambat 2 tahun, dibandingkan dengan anak-anak wanita yang memiliki sikap lebih positif, dan wanita dengan kesehatan psikologis buruk *antenatal* memiliki anak yang menunjukkan perkembangan lebih lambat 2 tahun, dibandingkan dengan anak-anak wanita yang memiliki kesehatan psikologis yang baik yaitu pemeriksaan kehamilan yang dilakukan oleh dokter atau bidan untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Tujuan dilakukan ANC adalah: mempersiapkan ibu untuk masa nifas dan pemberian ASI eksklusif (*antenatal*).¹⁵⁰

Pembahasan tentang psikologi kehamilan juga ditemukan dalam karya Honein M, *et.al.* yang mengatakan bahwa peristiwa kehidupan wanita hamil yang penuh stres dan beberapa jenis cacat lahir ternyata ada hubungannya ketika para ibu ditanya tentang peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (kematian, perpisahan/perceraian, kehilangan pekerjaan) yang dialami oleh mereka.¹⁵¹

Psikologi kehamilan juga dibahas oleh Cantwell R yang memaparkan kasus bunuh diri adalah penyebab utama kematian ibu di Inggris. mengenali faktor-faktor risiko penyakit mental pascanatal utama, dan perbedaan antara perubahan emosi normal dan gangguan kejiwaan selama kehamilan, sangat penting dalam perawatan *antenatal* rutin. Perkembangan terkini dalam penyaringan dan pencegahan, dan rekomendasi yang muncul dari penyelidikan rahasia kematian ibu akan membantu mencapai praktik terbaik dalam merawat wanita yang sakit mental selama kehamilan dan pada periode awal pasca kelahiran.¹⁵²

Pembahasan psikologi kehamilan ditemukan pula dalam karya Jenny, *et.al.* yang mengatakan bahwa: Aspek-aspek penting dari kelahiran sering dianggap remeh, diabaikan atau dibungkam, buku ini mempertanyakan seni dan makna persalinan. Mengatasi spiritualitas di dalam dan sekitar awal kehidupan dari berbagai perspektif yang memicu pemikiran, ia meneliti¹⁵³ paradoks yang tampak dari sistem biomedis-teknokratik non personal

¹⁵⁰ Deave T, *Associations between Child Development and Women's Attitudes to Pregnancy and Motherhood*. J Reprod Infant Psychol, 2005.

¹⁵¹ Honein. M, *et.al.*, "Peristiwa Hidup tang Penuh Tekanan dan Cacat Lahir", *Am J Epidemiol*, 2002.

¹⁵² Cantwell R Cox JL., *Gangguan Kejiwaan dalam Kehamilan dan Masa Nifas*, Curr Obstet Gynaecol, 2003.

¹⁵³ Fauziah F. Hernanto, "Pengetahuan tentang Kehamilan Dukungan Keluarga dan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III", *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5, No

yang beroperasi bersamaan dengan pengalaman-pengalaman bermakna yang dihadapi oleh mereka yang terlibat.¹⁵⁴

Kemudian Irianti dkk mengatakan bahwa tekanan biologis timbul akibat perubahan fisik misalnya perubahan bentuk tubuh perubahan citra tubuh ini dapat menimbulkan ketakutan pada diri ibu tekanan sosial dirasakan ibu ketika kehamilan membatasinya untuk melakukan kegiatan sosial lain, sedangkan tekanan psikologis muncul akibat faktor hormon dan faktor lainnya. Ilmuwan lainnya seperti yang dikatakan Rahmi ibu primigravida sering mempunyai pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya oleh karena itu muncul ketakutan pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman bersalin. Pada masa kehamilan sangat diharuskan ibu hamil berpikiran yang positif sehingga ibu hamil terhindar dari masalah psikis seperti kecemasan.¹⁵⁵

Menurut Dona Fitri, kecemasan merupakan pengalaman manusia yang universal dan suatu rasa yang tidak terekspresikan karena suatu sumber ancaman atau pikiran yang tidak jelas dan tidak teridentifikasi, cemas sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam. Semua orang dapat mengalami kecemasan karena ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi perubahan yang demikian cepat dan dirasakan semakin bertambah berat dapat menimbulkan perasaan cemas karena ketidakmampuan atau ketidakberdayaan untuk apa-apa selain mengikuti saja alur keputusan yang ada dan berupaya melewati hari demi hari sebagaimana adanya. Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor luar dan faktor dalam. Faktor luar seperti lingkungan, ekonomi sedangkan faktor dalam yaitu pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya.¹⁵⁶

Nurfaizah Alza dan Ismarwati, mengatakan bahwa: Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan diantaranya pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi karena dapat terjadi kelainan

03, September 2016, hal. 323-328. Diakses pada tgl 5 Oktober 2020.

¹⁵⁴Crowther, *et.al.*, *Spiritualitas dan Melahirkan: Makna dan Peduli di Awal Kehidupan*, New York: Routledge, 2017.

¹⁵⁵ Tia Pratignyo. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda, 2014. hal. 58.

¹⁵⁶ Dona Fitri, "Konsep Kecemasan", *Jurnal Kesehatan Terpadu* 30: 2. 2016. hal. 96.

atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut.¹⁵⁷

Kemudian Heriani mengatakan pula bahwa: Kecemasan dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur.¹⁵⁸

Dari pembahasan para ahli di atas, permasalahan seputar keadaan emosi ibu hamil, mempengaruhi perkembangan janin dan pola interaksi perempuan hamil dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa psikologi kehamilan dapat dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku serta emosi positif dan negatif perempuan pada saat kehamilan sampai melahirkan.

H. Peralihan Sikap Perempuan dalam Hamil

Kehamilan merupakan suatu perubahan yang transformatif. Wanita yang hamil mengalami perubahan fisik dan sekaligus perubahan emosi yang menyertai setiap trimester kehamilan tersebut. Wanita yang hamil muda merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil.¹⁵⁹ Pengertian peralihan sikap perempuan dalam hamil merupakan perubahan sikap tertentu yang dialami oleh perempuan hamil. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai saat dilahirkan.¹⁶⁰ Bentuk peralihan psikologi ini di antaranya sering menangis,

¹⁵⁷ Nurfaizah dan Ismawati, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*" 2017. hal. 1-6.

¹⁵⁸ Heriani, "Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan", *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2016, hal. 1-2.

¹⁵⁹ Endang Fourianalistyawati, *Fenomena Ibu dengan Kehamilan Risiko Tinggi: Mindfulness sebagai Alternatif Intervensi*, Fakultas Psikologi: Universitas YARSI.

¹⁶⁰ Dini A.P. Prpto, et.al., "Terapi Tadabbur Al-Qur'an untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 7 No. 2 Desember 2015, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, hal. 132.

mudah tersinggung, sedih namun cepat berubah gembira dan itu merupakan perubahan dari sesuatu emosi yang labil. Jalannya peralihan psikologi ini memerlukan waktu dalam mengontrol rasa dan pikirnya, dia berpikir bayinya nanti gemuk menggemaskan dan bayangan lainnya-lainya tentang calon bayi yang dikandungnya.¹⁶¹ Perempuan hamil harus menyingkir dari stres karena perubahan fisik dan psikologis dari perempuan hamil ini tidak jarang orang tidak mau memahaminya.

Selama proses kehamilan berlangsung ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut sebagian besar adalah karena pengaruh hormon yaitu peningkatan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang dihasilkan *korpus luteum* yang berkembang menjadi *korpus graviditas* dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta setelah terbentuk sempurna mengakibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikis bagi ibu hamil yang salah satunya adalah kecemasan.¹⁶² Peralihan tingkah laku pada perempuan hamil ini merupakan hal yang galib/biasa karena produksi hormon progesteronnya sedang meninggi. Hal inilah yang mempengaruhi banyak hal, termasuk psikis perempuan hamil. Peralihan sekresi yang terjadi pada perempuan hamil sebenarnya sama persis dengan perubahan sekresi pada perempuan yang sedang mengalami siklus haid, peralihan sekresi yang terjadi tidak selamanya akan mempengaruhi psikis ibu hamil. Ada juga yang perilakunya tidak berubah. Hal ini, disebabkan kesensitifan jiwa. Ketahanan jiwa ini direspons oleh kepribadian dalam pengasuhan masa kecil atau bisa juga ada kemauan ibu untuk belajar menyesuaikan diri dengan masa peralihan itu. Ini disebabkan karena respons perempuan hamil yang sangat berharap untuk hamil bisa lebih mudah untuk memfokuskan diri pada peralihan tersebut baik secara fisik maupun psikis, perempuan hamil ini telah siap. Akan tetapi berbeda dengan perempuan hamil yang kurang siap. Misal karena kehamilannya tidak menyenangkan. Begitu pun dengan perempuan hamil yang sangat mengamati estetika tubuh. Perempuan hamil ini akan merasa tidak nyaman dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Perempuan hamil ini merasa kecewa dengan merasakan perutnya yang semakin gemuk, pinggul lebih besar, payudara membesar, rambut menjadi kusam, dan berbagai hal lainnya. Inilah yang menjadikan psikis perempuan hamil tidak stabil. Peralihan psikis ini akan terasa dalam semester kesatu dalam masa hamil. Pada saat itu perempuan hamil masih memfokuskan diri dengan berbagai peralihan sekresi yang sedang terlaksana

¹⁶¹ Suherni, *et.al.*, *Perubahan Psikologi Masa kehamilan*, Tp, 2009.

¹⁶² Lisa Rahmawati, "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman, *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2017, hal. 3.

kemudian berangsur hilang dalam semester ke dua dan ke tiga karena perempuan hamil ini telah bisa memfokuskan dirinya.¹⁶³

Ada beberapa kisan psikologi yang terjadi selama kehamilan, hal ini berkaitan dengan beberapa peralihan biologi, hingga berakibat stres, stres ada yang positif dan ada pula yang negatif dua stres ini akan berpengaruh pada respons individu. Stres ini ada yang ditimbulkan dari luar dan dari dalam.

Gangguan psikologi kehamilan trimester pertama bisa saja terjadi pada seseorang manakala permasalahan terjadi, maka gangguan yang sifatnya psikis bisa saja mengganggu kesehatan fisik. Oleh karenanya, penting untuk kita supaya bisa mengetahui apa saja yang bisa menjadi gangguan psikologi pada ibu hamil utamanya pada trimester pertama.¹⁶⁴ Ini akan sangat bermanfaat terutama untuk menjaga kesehatan.

Psikologi kesehatan terhadap menjaga fisik ini merupakan perubahan pada gaya sisi faktor psikologis seseorang dengan mengajar teknik mereduksi stres dan penyakit yang bisa dicegah dengan menolong orang mengadopsi gaya hidup dan sikap sehat terhadap dunia kehidupannya.¹⁶⁵ Berbagai macam gangguan psikologi pada kehamilan tersebut memang bervariasi. Namun pada dasarnya, semuanya bisa disebabkan akibat tidak siapnya seorang calon ibu dalam menerima perubahan statusnya. Berikut ini adalah beberapa gangguan psikologis yang bisa muncul:

1. Harga Diri Rendah

Seorang wanita bisa saja mengalami perasaan harga diri rendah akibat kurangnya informasi yang tepat mengenai seputar kehamilannya. Biasanya ini dialami terutama bagi yang pertama kali hamil.¹⁶⁶ Pada kasus kehamilan yang tidak diinginkan, sikap harga diri rendah ini sudah pasti bisa muncul apabila tidak ada dukungan dari lingkungan sekitarnya. Mekanisme koping seorang wanita yang mengalami kehamilan pertama kali biasanya akan banyak membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, sehingga ia

¹⁶³ Christina S Ibrahim, *Perawatan Kebidanan*, Jakarta: Bhatara Karya Aksara, Jilid II, 1996, *Family Centered Maternity Care, An Innovative Way to Care for Mother, Baby and Family*. <http://id.wordpress.com/tag/hubungan-pendamping-suamidengan-kelancaran-proses-persalinan-kala-i/>. Diakses 23 Desember 2016.

¹⁶⁴ Fitriani Putri Handayani, Endang Fourianalisyawati, "Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi" *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 8, No. 2, 145-153 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035, Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, 2018, hal. 147.

¹⁶⁵ Sutarjo A. Wiramiharjda, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: PT Refika Aditama, 2007, hal. 97.

¹⁶⁶ Fitriani Putri Handayani, Endang Fourianalisyawati, "Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi", ... hal. 146.

bisa menerima kehamilan sebagai sesuatu yang memang bisa dialami dan terjadi.

2. Ketidakberdayaan

Ketidakberdayaan juga merupakan salah satu gangguan psikologi yang disebabkan karena seseorang merasa tidak mampu melakukan apa-apa. Stigma mengenai kehamilan yang ia dapatkan mungkin akan membuatnya merasa seolah harus membatasi aktivitas dan lain-lain sehingga ia kemudian menjadi tidak mau melakukan apa-apa. Sikap tidak berdaya ini juga biasanya ditunjukkan untuk menarik perhatian orang lain, agar ia merasa lebih diperhatikan dan istimewa.

3. Gangguan Citra Tubuh¹⁶⁷

Gambaran diri atau gambaran citra tubuh merupakan salah satu komponen dari konsep diri dalam psikologi. Manakala seorang wanita tidak siap dalam menerima perubahan pada tubuhnya saat hamil, maka ia akan cenderung memiliki penilaian yang berbeda terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Seseorang mungkin akan menjadi lebih minder dan tidak percaya diri akibat tubuhnya yang semakin berbeda dari gambaran tubuhnya selama ini. Tingkat kepuasan terhadap penampilan diri sendiri akan berkurang sehingga menyebabkan seseorang berpikir untuk tetap tampil cantik meskipun dalam kondisi hamil.

4. Gangguan Alam Perasaan (*Mood*)

Perubahan hormon yang terjadi selama masa kehamilan juga akan menyebabkan gangguan alam perasaan (*mood*). Gangguan *mood* dalam psikologi ini memang bisa menyerang wanita kapan saja. Seorang wanita yang hamil pada trisemester pertama mungkin akan cenderung memiliki *mood* yang fluktuatif. Ini disebabkan karena adanya perubahan hormon yang terjadi di dalam tubuhnya. Bentuk dukungan akan sangat berguna untuk meningkatkan kestabilan emosi wanita yang sedang hamil dalam trisemester awal.¹⁶⁸

5. Mania

Berkebalikan dengan depresi, seorang wanita justru bisa lebih mania pada kehamilan awal demi mencari atau mendapatkan perhatian orang lain. Bentuk mania bisa digambarkan dalam suasana

¹⁶⁷ <https://www.haibunda.com/kehamilan/20200624130457-49-148020/9-gangguan-psikologis-yang-dialami-bunda-selama-kehamilan>, Diakses tgl 24 September 2020.

¹⁶⁸ Fitrias Putri Handayani, Endang Fourianalisyawati, "Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi", ... hal. 147

bagaimana dia merengek-rengok, berteriak-teriak atau histeris dalam menanggapi sesuatu. Umumnya, wanita hamil yang memiliki sikap mania ini akan cenderung untuk mencari perhatian orang lain supaya dianggap penting.

6. Psikosomatis

Gangguan psikosomatis merupakan kondisi di mana seorang merasa mengalami gangguan atau sakit pada kehamilannya. Ini biasanya terjadi akibat kondisinya yang kurang bagus dan sering mengalami kegelisahan yang berlebihan.

7. Penolakan

Penolakan terhadap kehamilannya bisa terjadi bila memang seorang wanita tidak benar-benar siap dengan statusnya. Perubahan status menjadi ibu hamil bagi beberapa orang merupakan suatu hal yang “mengerikan” dan seharusnya dihindari. Mindset ini bisa saja muncul akibat keyakinan-keyakinan sebelumnya yang dimiliki. Macam-macam trauma psikologis juga perlu diidentifikasi guna mengetahui adakah faktor predisposisi yang menyebabkan terjadinya penolakan.

8. Kecemasan

Kecemasan adalah bentuk paling umum bagi seseorang dalam kehamilan awal-awalnya. Pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil untuk tetap tenang dan menjaga kesehatannya merupakan salah satu langkah yang tepat untuk mengurangi kecemasan. Kecemasan yang tidak tertangani bisa berkembang menjadi serangan panik, di mana ini juga bisa membahayakan kesehatan si ibu.¹⁶⁹

Sejauh ini, primigravida yang mengalami kecemasan, belum mendapatkan penanganan khusus. Untuk mengatasi kecemasan pada saat hamil, banyak digunakan pilihan nonfarmakologis, yaitu pengembangan pengobatan psikoterapeutik. Pelayanan kecemasan dalam antenatal care masih berupa pelayanan pengobatan berdasar keluhan yang dirasakan dan bisa dilihat, diraba atau berdasarkan hasil laboratorium.¹⁷⁰

Dengan adanya kisaran ini suami harus memahami dan membedakannya. Karena peralihan atau berubahnya sifat ibu hamil sering menjadikan orang di sekeliling merasa kewalahan. Hal Ini merupakan hal yang perlu diketahui dari sifat ibu hamil karena perubahannya:

¹⁶⁹ <https://dosenpsikologi.com/gangguan-psikologi-pada-masa-kehamilan-trisemester-1> Diakses pada tgl 24 Septemebr 2020.

¹⁷⁰ Tri Susilowati, Noor Pramana, Siti Fatimah Muis. “Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Volume 9, Hal 181-186. No 3 Juli 2019, hal. 182.

1. Terpecah/Mendua

Hal utama terbentuk kepada perempuan hamil adalah mendua. Mendua ini merupakan salah satu keadaan yang mencerminkan suatu masalah anggapan sayang dan benci yang tipis sekali batasnya degan rasa manusia. Perempuan hamil suka mendapati rasa mendua ini. Meski tidak semuanya perempuan hamil mengalami hal ini. Tapi hampir rata-rata mengalami rasa mendua ini. Misal seperti yang sebelumnya suka makanan B karena hamil menjadi tidak suka, dan banyak contoh lainnya. Seks perempuan yang baru hamil ini pun merasa takut cemas akan keadaan janin yang baru ada di perutnya, namun hasrat seksual pada semester pertama ini berbeda antara perempuan hamil yang satu dengan yang lainnya. Yang jelas tidak semua perempuan hamil mendapati penurunan hasrat sex.¹⁷¹ Namun ada juga malah yang menggelora. Akan tetapi perempuan hamil ini harus berusaha menahannya karena janin masih sensitif dan rawan keguguran, perempuan hamil mesti mengetahui karena janin masih belum terwujud dengan sempurna. Jadi hal ini riskan terjadi keguguran menjadi darah dan hal ini sangat membahayakan. Masalah penurunan hasrat seks ini juga mesti diinformasikan pada pasangan agar tidak terjadi kesalahpahaman.

2. Stres dan Efek Stres dalam kehamilan

Pada saat kehamilan, stres dapat dikaitkan dengan meningkatnya resiko lahir bayi prematur sehingga berat badannya bayi lebih rendah saat di lahirkan. Karena bayi yang terlahir dari ibu hamil yang stress lebih rentan terkena asma dan alergi pada masa anak-anak dan mengakibatkan sering di rawat di rumah sakit karena penyakit menular seperti gangguan pernafasan dan pencernaan. Kemudian efek stress ini dapat berpengaruh pada kecerdasan dan kesehatan mental anak di kemudian hari, anak-anak yang ibunya stres ketika hamil biasanya lebih rentan mengidap masalah perilaku selama masa anak-anak. Kemudian ibu hamil yang mengalami kegelisan saat hamil lebih beresiko terkena depresi setelah melahirkan dan menimbulkan dampak jangka panjang untuk keluarga secara menyeluruh.¹⁷²

Merasa stres atau tertekan bisa saja terjadi pada ibu hamil, terutama mereka yang sedang melewati trimester pertama. Hal ini bisa jadi memberikan dampak yang baik atau buruk. Karena stres cukup mempengaruhi aktivitas kegiatan dan juga bersifat intrinsik dan ekstrinsik. Stres intrinsik berhubungan dengan tujuan pribadi ibu, di mana dia berusaha untuk membuat sesempurna mungkin kehidupan pribadi dan kehidupan

¹⁷¹ <https://dosenpsikologi.com/Pengaruh-Psikologis-pada-Ibu-Hamil>. Diakses 13 Oktober 2019.

¹⁷² <https://theconversation.com/apakah-stres-pada-masa-kehamilan-dapat-membahayakan-bayi-saya-82904>. Diakses pada tgl 18 Oktober 2020

sosialnya, dan ini banyak terjadi pada ibu hamil masa sekarang. Stres ekstrinsik timbul karena faktor eksternal seperti sakit, kehilangan, kesendirian dan masa reproduksi.¹⁷³ Stres juga bisa berpengaruh pada berat badan, kehidupan seksual, kerontokan rambut, dan penyakit kronis. Karena itu jangan abaikan stres yang dirasakan. Segera cari tahu penyebab dan cara menghilangkan stres yang paling tepat.¹⁷⁴ Stres berat dan berkepanjangan biasanya dipicu oleh penyebab yang konstan.

Ada tiga tahapan reaksi fisiologis tubuh terhadap stres, yang dikenal dengan istilah *General Adaptation Syndrome* (GAS). Pertama tahap peringatan (*the alarm stage*), pada tahap ini sistem saraf dibangkitkan dan pertahanan tubuh dimobilisasi. Kedua, tahap perlawanan atau adaptasi (*the stage of resistance or adaptation*), yakni saat mobilisasi menentukan untuk "*flight or fight*", pada tahap ini tubuh sudah mampu mengatasi dosis transaksi stresor. Ketiga, tahap kelelahan (*the stage of exhaustion*), saat stres berkelanjutan, menyebabkan rusaknya mekanisme adaptasi dan homeostasis.

Respons fisiologik non spesifik yang terdiri atas interaksi cabang simpatetik sistem saraf otonom dan dua kelenjar, pituitary dan adrenal. Fase peringatan pada GAS dimulai bila stresor memicu hipotalamus dan sistem saraf simpatetik. Fase perlawanan atau adaptasi dimulai dengan bekerjanya hormon adrenal (kortisol), norepineprin dan epineprin. Fase kelelahan terjadi jika stres berlanjut atau adaptasi tidak berhasil.¹⁷⁵

Stres selama kehamilan dapat mengakibatkan gangguan kepribadian pada anak. Stres berkepanjangan bisa menimbulkan efek jangka panjang terhadap tumbuh kembang anak-anak. Bahaya psikologis yang sering menyertai fase perkembangan bayi antara lain keterlambatan menguasai tugas perkembangan bayi antara lain keterlambatan menguasai tugas perkembangan seperti keterlambatan berjalan keterlambatan keterampilan motorik, keterlambatan berbicara penolakan teman bermain, reaksi marah atau ketakutan, dan tidak terkendalinya rasa ingin tahu yang dapat membahayakan bayi.¹⁷⁶

Anak-anak yang dilahirkan dari para ibu yang mengalami stres sewaktu hamil berisiko 10 kali terkena gangguan kepribadian saat berusia 30 tahun, bahkan stres berkepanjangan menurut penelitian tersebut dapat berdampak pada perkembangan sang anak dan berlanjut setelah persalinan.

¹⁷³Tantri Setyorini, "Mengatasi Stres Berat", dalam [https:// www.merdeka.com//osenpsikologi.com](https://www.merdeka.com//osenpsikologi.com). Diakses 26 Oktober 2019.

¹⁷⁴[http// www. Merdeka.com/sehat/cara-menghilangkan-stres.kln.html](http://www.Merdeka.com/sehat/cara-menghilangkan-stres.kln.html). Diakses 13 Oktober. 2019.

¹⁷⁵Cance, et al. *Stress and Disease in "Pathophysiology"*., USA: Mosby, 1994. 304-307.

¹⁷⁶ Herri Zaan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling: dalam Praktek Kebidanan*, Jakarta: Kenca Prenada Media Group, Edisi ke-1. 2012, hal. 206.

Menurut Maramis, stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan, jika tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka akan memunculkan gangguan badan ataupun gangguan jiwa. Berbagai reaksi stres meliputi gangguan kognisi, emosi dan perilaku.¹⁷⁷

Faktor-faktor penting lainnya, seperti bagaimana anak-anak dibesarkan, situasi keuangan keluarga dan trauma yang dialami selama masa kanak-kanak, diketahui berkontribusi dan bisa berperan pada perkembangan gangguan kepribadian. Penyakit ini menyebabkan gangguan terhadap aspek-aspek kepribadian seseorang yang membuatnya sulit menjalani kehidupan, juga bagi orang lain. Mereka bisa mengalami kecemasan berlebih atau tidak stabil secara emosional, paranoid, atau antisosial.

Gangguan kepribadian diperkirakan mempengaruhi sekitar satu dari 20 orang. Mereka lebih cenderung memiliki masalah kesehatan mental lain, seperti depresi, atau masalah narkoba dan alkohol. Seperti gangguan mental lain, pola pengasuhan, permasalahan otak, dan gen dapat berperan dalam perkembangan mereka. Termasuk di dalamnya gangguan emosi menyenangkan dan gangguan emosi tidak menyenangkan, gangguan afek dan emosi lain, gangguan tidur, penampilan umum dan *retardasi mental*.¹⁷⁸

Tercatat ada 40 anak yang didiagnosis gangguan kepribadian, ketika anak-anak mereka berumur 30 tahun, kesemuanya merupakan kasus terparah yang mengharuskan mereka dirawat di rumah sakit.

Hasil dari penelitian menyebutkan, stres berkepanjangan dan dalam level tinggi selama kehamilan berpotensi memiliki efek panjang terhadap anak-anak.

Anak-anak yang terpapar stres dari ibunya kemungkinan mengalami gangguan kepribadian 9,53 kali lipat dibanding mereka yang ibunya tidak mengalami stres.

Para peneliti mencoba untuk menghilangkan efek stres itu terlebih

¹⁷⁷ Maramis WF. HPA, "Axis Activation and Hippocampal Atrophy in Folia", *Medica Indonesiana*, 35(1): 1999. 20-22.

¹⁷⁸ MIF Baihaqi, et.al., *Psikiatri: Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2007, hal. 60. Retardasi mental atau disabilitas intelektual adalah gangguan intelektual yang ditandai dengan intelegensi di bawah rata-rata. Lambat dalam berfikir terdapat berbagai derajat retardasi mental, mulai dari ringan hingga sangat berat. Kemampuan intelegensi biasanya diukur dengan menggunakan skor IQ. Seseorang dikatakan retardasi mental apabila didapati skor IQ 70. Retardasi mental biasanya diketahui saat kecil. Terdapat beberapa gejala dan tanda dari retardasi mental pada anak-anak. Gejala ini muncul bergantung dari berat ringannya penyakit. Diantaranya: Sering berputar, duduk-berdiri, merangkak, atau terlambat berjalan, Memiliki gangguan dalam berbicara, atau sering telat dalam berbicara, Lamban dalam mempelajari sesuatu hal yang sederhana, seperti berpakaian, membersihkan diri, dan makan, Kesulitan mengingat barang, Kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain, Kesulitan dalam diskusi penyelesaian masalah atau pola pikir logis.

dahulu, dengan mengendalikan faktor-faktor lain seperti riwayat kejiwaan ibu hamil, apakah mereka merokok selama kehamilan atau mengalami depresi.

Penelitian sebelumnya telah menemukan hubungan antara stres dalam kehamilan dan perkembangan depresi, kecemasan dan skizofrenia.

Trudi Senevirante, kepala fakultas prenatal di Royal College of Psychiatrists mengatakan bahwa kehamilan dapat menjadi masa yang penuh tekanan dan para calon ibu membutuhkan bantuan.

"Jika stres tidak ditanggulangi, ada kemungkinan besar itu akan masuk ke periode pascakelahiran," Tugas bidan atau petugas kesehatan harus bertanya apakah ibu hamil pernah memiliki masalah dengan kesehatan mental¹⁷⁹ ibu hamil di masa lalu dan memiliki perasaan putus asa setelah bayi nya lahir maka ini dapat mengakibatkan gangguan kepribadian pada anak.¹⁸⁰ Oleh karena itu cara terbaik untuk mengatasinya adalah mengenali penyebab stres tersebut dan mengeliminasi. Membiasakan berpikir positif agar masa kehamilan bisa dilalui dengan aman.¹⁸¹ Hal lain tersenyum/tertawa karena dengan tersenyum bisa merangsang otak untuk melepaskan ketegangan. Nabi Muhammad SAW menyarankan untuk berwudu ketika amarah menguasai, siraman air dingin memang dapat membantu menenangkan saraf yang tegang kemudian salat sunah, gerakan salat ini adalah satu bentuk peregangan yang baik untuk melancarkan peredaran darah dan produksi hormon. Selain itu, berdoa juga bisa menjadi terapi konsultasi dan bentuk komunikasi dengan Allah SWT. Hal yang tak kalah pentingnya adalah sedekah. Penelitian di University of Columbia menunjukkan bahwa mendonasikan atau menyumbangkan uang membuat seseorang merasa lebih senang dibanding dengan menggunakan uang tersebut untuk membeli barang untuk keperluan pribadi. Memberi sesuatu pada orang lain juga bisa membuat pikiran lebih tenang. Kemudian hal lainnya mengucapkan istigfar sama dengan sugesti diri agar otak terangsang untuk melepaskan hormon anti-stres dan yang terakhir mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an ini bisa membantu menenangkan pikiran yang gelisah, penuh amarah, dan cenderung negatif. Sikap positif tersebut akan dapat mengurangi rasa-rasa atau pikiran seperti:

1. Sensitif

Ibu hamil biasanya punya rasa sangat sensitif dan apa yang

¹⁷⁹ Zahra Alipour, *et.al.*, "The Most Important Risk Factors Affecting Mental Health During Pregnancy: A Systematic Review", *Research article EMHJ*, June 24 2018, hal. 549-559.

¹⁸⁰ <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-49603789>. Diakses 24 September 2020.

¹⁸¹ <http://www.merdeka.com/sehat/.Tanda-tanda-kehamilan-klh.html>. Diakses 13 Oktober 2019.

dibuat orang di sekitar menyinggung perasaannya. Padahal orang tersebut sama sekali tidak ada maksud untuk menyinggung. Karakter sensitif akan sangat berpengaruh pada emosi ibu hamil karena orang-orang di sekitar tersebut yang kurang menjaga atau memahami sifat ibu hamil. Namun tidak separah mereka yang mengalami gangguan *mood* dalam psikologi atau mereka yang kepribadian sanguinis.¹⁸²

2. Sering merasa cemas

Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika ada jiwa yang mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam sehingga dapat menyebabkan masalah psikiatri. Kecemasan seringkali berkembang dalam jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.¹⁸³

Ibu Hamil sering kali mendapatkan bayangan akan hal buruk kehamilannya, sehingga sangat alamiah bila seorang ibu hamil mengkhawatirkan segala hal yang ada, bahkan kegiatan normal seperti minum, duduk, berdiri dan sebagainya.¹⁸⁴ Bagi mereka jangan sampai apa yang dilakukan menyebabkan kesalahan dan menjadikan kehamilannya bermasalah apalagi sampai kehilangan janin dan lainnya. Namun jangan takut jika mengalami kekhawatiran, di mana sangat normal ketika ibu mengkhawatirkan sang buah hati dengan baik.

3. Ketakutan berlebih

Ketakutan berlebih bisa menjadi hal yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Terkadang, ibu hamil mengalami beberapa hal yang tidak tahu alasannya apa. Namun tiba-tiba seperti mengalami gejala serangan panik tertentu, seperti jantung berdebar kencang, pusing, gemetar, dada terasa nyeri, maupun sulit bernapas. Ketakutan berlebih ini akan menjadi masalah jika benar-benar mengganggu kegiatan dan juga mengganggu pandangan ibu akan kehamilan.

¹⁸² <http://dosenpsikologi.com/Gangguan-mood-dalam-psikologi>. Diakses 13 Oktober 2019.

¹⁸³ Eka Roisa Shodiqoh dan Fahriani Syahrul, "Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan antara *Primigravida* dan *Multigravida*", "Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida", *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 2 Nomor 1, Januari 2014. hal 142.

¹⁸⁴ Heidy S. Kane, *et.al.*, "Pregnancy Anxiety and Prenatal Cortisol Trajectories", *Journal www.Elsevier.com/locate/Biopsicho*, 2014, hal. 1.

Selain mengganggu takutnya itu berkembang menjadi *baby blues*, atau ciri-ciri depresi terselubung.¹⁸⁵

4. Apa pun serba salah

Banyak ibu hamil kewalahan dengan pengaruh psikologis yang satu ini. Mereka tidak tahu apa yang salah atau tidak tahu apa yang buruk, namun dalam berbagai kegiatan, masakan dan juga penampilan rasanya apa pun serba salah. Jika sudah seperti ini sang suami harus bisa sabar dan memberikan pengertian besar. Mengingat itu terjadi bukan karena keinginan melainkan hormon dari sang ibu.¹⁸⁶

5. Mimpi buruk

Ketika hamil sang ibu sering kali merasakan hal yang mungkin terlihat berlebihan namun secara psikologis mereka memang sedang rapuh tanpa keinginan. Maksudnya mereka merasakan tersebut bukan karena keinginan, namun disebabkan karena hormon. Contoh kecilnya adalah aktivitas sehari-hari yang dilakukan sang ibu tidak mungkin berhenti bekerja atau menghentikan aktivitas, namun di sisi lain ia mengkhawatirkan dapat membahayakan janin. Bisa jadi rasa khawatirnya itu terbawa ke dalam mimpi dan menjadi ketakutan tersendiri. Mimpi yang muncul saat tidur, bukan tak mungkin merupakan representasi dari kekhawatiran dan ketakutan tersebut, atau bahkan muncul sebagai mimpi buruk. Memimpikan ketakutan memang hal yang wajar, di mana setiap manusia memang mendapatkan atau mengalami hal tersebut.

6. Kesal pada suami

Kondisi perasaan kesal pada suami ini sebenarnya tidak terjadi pada semua ibu hamil, hanya beberapa saja. Akan tetapi jikalau mendapati peralihan rasa seperti hal tersebut terhadap suami mungkin alasannya perubahan emosi yang bergelora dan berdampak pada suami. Kadang merasa kurang percaya diri karena perubahan fisik yang dialami, sampai timbul ragu apakah suami masih tertarik padanya dan berbuah rasa marah atau kesal. Implementasi dari peralihan gelora emosional ini bisa bermacam-macam seperti benci adalah salah satunya.

7. Craving/Ngidam

Sampai sekarang belum ada penelitian yang bisa menjelaskan

¹⁸⁵ <http://dosenpsikologi.com/ciri-ciri-depresi-terselubung>. Diakses 13 Oktober 2019.

¹⁸⁶ Muljohardjono H., *Konsep Psikologis dan Usaha Perubahannya*, Surabaya: Lab/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNAIR, 2005, hal. 25-26.

kenapa bisa terjadi ngidam. Di mana beberapa penjelasan yang coba diberikan adalah terjadinya perubahan hormon dalam tubuh. Meskipun anehnya terkadang terjadi juga pada sang ayah yang tidak ikut hamil. namun jika sudah ngidam yang aneh akan sulit memenuhinya. Ngidam sering disebut sebagai cara seorang ibu membicarakan perasaannya kepada anak dan tentu suaminya dengan cara yang unik.

8. Ragu-ragu

Ragu biasanya terjadi pada ibu yang mengalami kehamilan pertama. Ragu apakah benar ada janin atau tidak, ragu sudah layak menjadi ibu atau sebagainya. Hal ini wajar mengingat janin merupakan calon manusia lain yang memiliki nyawa sehingga mereka mungkin merasa takut, dan juga ragu namun di sisi lain bahagia.

9. Merasa bersalah

Selama akhir trimester pertama dan masa *prequickening* pada trimester kedua ibu akan merasakan perut membuncit, masa menyakitkan seperti mual hilang dan sebagainya sehingga ibu bisa menganalisis dan berpikir apakah kebutuhannya sudah cukup, apakah ia sudah memberikan yang terbaik dan apakah janin cukup berkembang dengan baik. Sering kali jika tidak sesuai, terutama kesehatan membuat sang ibu bingung dan merasa bersalah.

10. Tidak Nyaman dan Merasa Jelek

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan akan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Di samping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan.

Selanjutnya pada wanita hamil adalah cenderung lebih tergantung dan membutuhkan perhatian yang lebih untuk dapat berperan sebagai calon ibu dan mampu memperhatikan perkembangan janinnya.

Maka oleh karenanya proses regenerasi manusia harus berjalan terus dan berkelanjutan demi tugas kekhalifahan. Dengan demikian, hamil dan melahirkan tentunya berbeda dalam posisi yang sangat urgen dalam konteks mewujudkan tujuan tersebut.¹⁸⁷

Dalam bidang kesehatan masalah kehamilan masuk kategori

¹⁸⁷ Maria Ulfa Anshor, *et.al.*, *Kesehatan Reproduksi bagi Komunitas Islam*, Jakarta: PP Patayat NU, Th. 2005, hal. 45.

“Kesehatan reproduksi yang menurut WHO (Badan kesehatan Dunia) adalah keadaan kesejahteraan fisik mental dan sosial yang utuh bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan tetapi dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya merujuk pada pelayanan kesehatan reproduksi, dalam hal ini secara luas bisa dipahami sebagai konstelasi metode teknik dan pelayanan, yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dengan cara mencegah dan memecahkan masalah kesehatan, meningkatnya hak dan tanggung jawab sosial perempuan dalam menentukan kehamilan, jumlah anak, dan jarak antara kehamilan dan meningkatnya peran sosial laki-laki terhadap akibat dari perilaku seksual dan fertilitasnya kepada kesehatan dan kesejahteraan anak-anaknya.

Adapun tujuan kesehatan reproduksi antara lain meningkatnya kemandirian perempuan sebagai orang yang terkait langsung dengan masalah kehamilan dan persalinan. Pada sisi lain ada keuntungan bagi wanita yang mengandung (hamil) pahalanya seperti orang yang berpuasa pada siang hari dan mengerjakan *qiamulail* pada malam nya serta pahala berjuang *fisabilillah*.¹⁸⁸

Terdapat faktor psikologis lainnya yang juga berasal dari dalam diri dan memiliki keterkaitan terhadap depresi selama masa kehamilan, yaitu spiritualitas. Ibu hamil cenderung membutuhkan dukungan eksternal dalam menjalani masa kehamilannya yang dapat dipenuhi melalui spiritualitas.¹⁸⁹ Masa kehamilan dibagi menjadi tiga periode atau trimester, masing-masing selama 13 minggu. Trimester membantu pengelompokan tahap perkembangan janin dan tubuh ibu hamil. Kehamilan itu unik pada setiap wanita. Jadi tidak usah cemas jika mengalami pengalaman sedikit berbeda dengan ibu hamil lainnya.¹⁹⁰ Pada masa kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan pada ibu baik bentuk fisik maupun mental atau psikologis ibu.¹⁹¹ Karena proses adaptasi psikologi dalam kehamilannya berbeda pula. Menjadi seorang ibu tentunya diinginkan oleh hampir semua wanita, dalam hal ini wanita yang baru saja merasakan kehamilan biasanya perlu melakukan berbagai cara agar bisa beradaptasi dengan kehamilannya. Di mana adaptasi tersebut memang membutuhkan proses psikologi sosial di dalamnya. Selain itu peran psikologi kognitif juga memiliki peranan yang cukup penting dalam proses yang satu ini. Karena seorang ibu memang harus bisa beradaptasi dengan sebuah perubahan dan peranan yang harus dilaluinya.

¹⁸⁸ Maria Ulfa Ansor, *et.al.*, *Kesehatan Reproduksi bagi Komunitas Islam*, ... hal. 52.

¹⁸⁹ Alfira Chairunnisa & Endang Fourianalistyawat, “Peran *Self-Compassion* dan Spiritualitas terhadap Depresi Pada Ibu Hamil.” Diakses tgl 8 Oktober 2020.

¹⁹⁰ Yuklandari, *Perubahan Psikologi Masa Kehamilan*, 2012

¹⁹¹ <http://www.ilmu-dasar.com/2016/10/pengertian-proses-perkembangan-tanda-tanda-kehamilan-adalah.html>. Diakses 20 September 2019.

kehamilan memang merupakan saat di mana seorang wanita cukup banyak mengalami perubahan dan harus melakukan adaptasi. Di mana adanya perubahan-perubahan tersebut sering kali membawanya pada perubahan emosional yang sangat signifikan, karena sering juga kita mendengar dan merasakan bahwa menjadi seorang ibu amatlah sangat membahagiakan. Apalagi saat ibu menunggu kehadiran dan juga kelahiran bayi yang sedang dikandung, tapi di sisi lain wanita juga sering kali merasakan khawatir mengenai kehamilan yang sedang dilaluinya, di mana dia sering kali merasa takut kehilangan aura kecantikannya, berat tubuhnya, atau mengenai hal yang berhubungan dengan kelahiran bayinya nanti. Ada juga beberapa wanita yang bahkan sangat menghawatirkan mengenai kemungkinan kematian yang bisa saja terjadi pada dirinya, sehingga tidak heran banyak wanita hamil yang sering kali banyak menuntut. Sehingga wanita tersebut tentunya sangat membutuhkan yang namanya dukungan psikologis keluarga, dan juga lingkungan yang ada di sekelilingnya.

Ada beberapa proses perubahan psikologi pada kehamilan yang terdiri tiga trimester yaitu:

1. Reaksi Peralihan Psikologi Kehamilan Trimester Pertama

Trimester pertama merupakan masa di mana terjadinya sebuah penantian dan juga terdapat awal dari kekhawatiran wanita hamil mengenai penantian yang dilaluinya, di mana dalam hal ini terjadi perubahan konsepsi kadar hormon progesteron dan juga estrogen di dalam tubuh wanita, sehingga bisa juga menimbulkan rasa yang tidak enak di tubuh, seperti adanya rasa mual, payudara membesar, kecemasan, dan bahkan tidak jarang ibu yang tidak bisa mengatasinya malah membenci kehamilan yang terjadi di dalam dirinya, sehingga terjadi sebuah rasa penolakan. Bahkan hampir 80% merasakan yang namanya depresi, gelisah dan juga rasa kecewa.¹⁹²

Adanya perubahan saat masa kehamilan trimester pertama ini bisa didasari dengan perubahan teori revarubin. Di mana dalam hal ini adanya sebuah teori yang dilakukan melalui pencapaian wanita menjadi seorang ibu, dan tentunya membutuhkan proses yang cukup panjang dan juga proses belajar dalam melaluinya. Misalnya dengan lebih meyakinkan dirinya bahwa dirinya harus melalui banyak perubahan mengenai kehamilannya dan perubahan tersebut pun tentunya jangan terlalu dikhawatirkan dengan secara berlebihan. Meskipun beberapa di antaranya ada juga yang mengalami masa di mana adanya ketakutan, perubahan fisik dan juga psikologisnya,

¹⁹² <https://dosenpsikologi.com/proses-adaptasi-psikologi-dalam-kehamilan>. Diakses 20 September 2019.

bahkan ada juga yang merasa masih mimpi. Lalu kecemasan yang akan berhubungan dengan kemampuannya untuk menjadi seorang ibu, masalah-masalah keuangan dan rumah tangga, dan keberterimaan orang terdekat terhadap kehamilannya.

2. Reaksi Peralihan Trimester Kedua

Masuk ke dalam trimester kedua merupakan saat di mana hanya perubahan periode kesehatan yang jauh lebih baik, ibu hamil sudah mulai merasa nyaman dengan kehamilan yang sedang dilaluinya, tapi pada fase dan proses trimester kedua ini banyak fase kemunduran yang dilalui ibu hamil, karena itu harus bisa mengembangkan identitas dirinya sebagai seorang ibu yang akan memiliki anak dan menyambut kehadiran si buah hati. Pada saat mulai memasuki awal dari trimester kedua ini ibu hamil akan jauh lebih sering mencermati berbagai perasaan yang ada di dalam dirinya.¹⁹³ Menjadi seorang ibu tentunya bukanlah hal yang mudah, karena selama kehamilan harus dilalui dengan berbagai hal yang membuat ibu banyak melalui hal-hal yang tidak mudah. Sehingga dalam hal ini perlu dilakukan kondisi di mana dengan pasangan harus bisa jauh lebih kuat. Karena banyak juga seorang wanita yang takut pasangannya menganggap dirinya tidak menarik lagi, hal ini dikarenakan perubahan kondisi fisik yang terjadi pada wanita selama hamil. Untuk itu perlu dilakukan komunikasi yang baik agar bisa mengatasinya, komunikasi juga merupakan hal yang sangat penting dan harus dimulai bahkan sejak kehamilan trimester pertama harus sering mendiskusikan hal ini agar tidak ada perubahan emosional dan juga depresi pada wanita yang hamil, di mana cara ini akan sangat menolong ibu dan juga pasangannya.

3. Reaksi Peralihan pada Trimester Ketiga

Akhir trimester ini merupakan hal yang paling ditunggu dan juga dinanti-nanti, karena adanya sebuah periode penantian dan juga rasa waspada yang membuat ibu tidak sabar menunggu kelahiran sang buah hati. Mulai banyak persiapan yang dilakukan dan juga perhatian yang akan dilakukan untuk kelahiran penyambutan bayi tersebut. perubahan seperti gerakan bayi di dalam perut ibu pun akan semakin menambah ikatan ibu dan anak. Namun hal ini juga yang biasanya banyak dikhawatirkan setiap ibu. Karena takut anaknya lahir sewaktu-waktu, sehingga perlu dilakukan kewaspadaan, sehingga terjadinya persalinan yang tidak terduga pun akan bisa

¹⁹³ <https://dosenpsikologi.com/proses-adaptasi-psikologi-dalam-kehamilan>. Diakses 20 September 2019.

dikurangi. Beberapa wanita juga banyak yang merasa takut jika tidak bisa melahirkan secara normal, dan mulai ingin melindungi bayinya yang bisa terjadi pada kemungkinan hal buruk yang bisa saja terjadi pada ibu dan juga bayi. Ketakutan itu juga mulai ditambah dengan rasa sedih ibu karena penampilan dirinya yang semakin tidak menarik, sehingga memang perlu dilakukan berbagai dukungan dari suami dan juga keluarga. Rasa tidak nyaman yang pernah dirasakannya saat trimester awal pun mulai dirasakannya lagi, sehingga ketidaknyamanan pada fisiknya pun semakin dirasakannya, bahkan akan semakin kuat ketika menjelang masa persalinan, di mana adanya dukungan yang besar dan juga konsisten memang harus dimiliki oleh ibu hamil pada masa ini. Perubahan fisik dirasakan ibu pada bagian perut yang sudah semakin membesar, pembengkakan pada bagian kaki dan betis, dan juga perasaan ketidaknyamanan yang semakin terasa seperti sakit punggung, susah bernafas, seringnya buang air kecil, dan lain sebagainya.

Selain itu akibat kehadiran janin juga akan berpengaruh pada proses faali tubuh-nya, misalnya cepat lelah, mual dan sebagai-nya. Sedangkan dari lingkungan sosialnya, seorang wanita hamil akan dituntut untuk berperan sosial lebih matang dari masa sebelum kehamilannya. Sedangkan kondisi psikologisnya akan mengalami keadaan naik turun, yang dapat disebabkan oleh banyak hal seperti keinginan ideal perorangan untuk memiliki anak dengan jenis kelamin tertentu; mengatur waktu kelahiran; mengatur kondisi potongan tubuh saat hamil; sikap menerima tidaknya kehamilan; kondisi hubungan suami-isteri; kondisi ketersediaan sumber sosial pengalaman perorangan (mengatasi) menghadapi komplikasi persalinan, Perubahan-perubahan yang sangat signifikan ini akan terasa memberatkan ibu hamil, apabila tidak didukung oleh lingkungan sosialnya.¹⁹⁴ Kehilangan hasrat seksual pada ibu hamil trimester akhir ini juga mulai dirasakannya, dalam hal ini juga peranan suami memang sangat dibutuhkan, agar wanita tetap merasa percaya diri mengenai kehamilan yang akan dilaluinya sebentar lagi. Karena rasa nyaman tersebut memang harus dimiliki oleh setiap perempuan yang sedang mengandung.¹⁹⁵

¹⁹⁴ Triana Indri Maharani dan M. Fakhurrozi, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester ke Tiga, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Volume 2, No. 7 Desember 2014. hal. 62.

¹⁹⁵ <https://dosenpsikologi.com/proses-adaptasi-psikologi-dalam-kehamilan>. Diakses 20 September 2019.

Hal senada dituturkan oleh Rose Mini ia mengatakan bahwa: Di trimester pertama, kebanyakan sang istri akan banyak ngidam atau hanya ingin diperhatikan oleh suaminya. Pada trimester kedua bentuk tubuh ibu hamil sudah mulai mengalami perubahan, dibarengi dengan perubahan posisi tidur, sampai berubahnya pola hubungan intim. Apabila kondisi ini menimbulkan stres, disarankan berkonsultasi kepada psikolog. Lain lagi pada trimester ketiga. Ibu hamil akan ngidam pada bulan terakhir, ditambah munculnya ketakutan akan fisik anak, misalnya apakah jarinya lengkap, atau ketakutan atas kondisi ibunya, misalnya meninggal (saat melahirkan). Ibu hamil mempunyai perasaan yang bercampur aduk, mulai dari bahagia, cemas, dan ragu dengan kehamilan yang dimilikinya. Walaupun sudah menyadari munculnya tanda kehamilan namun masih belum yakin apakah ia sudah benar hamil atau tidak. Perubahan emosi yang naik turun, yang mengakibatkan terjadinya pertengkaran atau sering merasa tidak nyaman. Komunikasi yang baik merupakan cara agar kehamilan berjalan lebih baik. Perubahan hormon ini juga akan mempengaruhi kondisi psikisnya. Memasuki masa kehamilan sama dengan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Dengan mengenali berbagai perubahan pada ibu hamil, pasangan suami istri bisa lebih mempersiapkan kehamilan sehingga mampu menjalaninya dengan lebih menyenangkan. Psikolog Rose Mini mengatakan, dengan mendapatkan informasi yang tepat seputar kehamilan, pasangan suami istri akan lebih siap menghadapi berbagai perubahan. Entah informasi itu didapat dari konsultasi dengan dokter, pengalaman orang tua, saudara, maupun teman-teman.

Perempuan hamil mengalami perubahan hormonal, yang akan juga mempengaruhi psikis perempuan hamil tersebut yang mengalami *morning sickness*, jadi perempuan membutuhkan dukungan suami untuk menjalani kondisi yang juga akan berpengaruh pada psikis perempuan.¹⁹⁶ Hubungan ibu dengan bayi juga mulai terjalin pada masa ini. Mengajak janin bicara atau mendengarkan musik misalnya, bisa membangun hubungan lebih dekat, dan mempengaruhi ibu hamil agar lebih nyaman dengan kehamilannya. Kemudian akan mulai melihat dan meniru peran ibu, karena kebutuhannya akan figur ibu semakin kuat dan ini akan semakin bergantung kepada pasangannya.

Trimester ketiga kehamilan semakin membesar, begitu pun

¹⁹⁶ <https://www.Prenagen.com/id/Pengaruh-Kondisi-Psikologis-ibu-hamil-saat-hamil>. Diakses 20 september 2018.

dengan stres pada perempuan hamil sering kali kondisi ini membuat ibu hamil bermasalah dengan posisi tidur yang kurang nyaman, sehingga ibu hamil ini mudah terserang lelah dan emosinya juga kembali fluktuatif. Kali ini ibu hamil lebih membayangkan risiko kehamilan dan proses persalinan. Rasa takut mulai muncul, bukan hanya ketakutan atas risiko kondisi bayi namun juga keselamatan ibu hamil untuk melewati proses persalinan. "ibu hamil perlu *release* dan berserah agar lebih tenang menjelang proses persalinan. Sebab dalam beberapa hal ada yang sifatnya genetik, sehingga tidak bisa dikendalikan,"¹⁹⁷ Banyak dugaan bahwa anak dalam kandungan sudah mempunyai jiwa, tetapi tentang bagaimana kehidupan dan perkembangannya masih belum banyak diketahui. Namun demikian umum meyakini bahwa anak dalam kandungan mengalami perkembangan dan kemajuan psikofisis (jasmani-rohani). Pertumbuhan tidak dimulai sejak anak lahir.

Pendapat tersebut diperkuat dengan adanya pendapat yang lain, ialah bahwa ada berbagai faktor yang berpengaruh terhadap pertumbuhan anak sewaktu dalam kandungan, misalnya: kesehatan ibu, umur ibu, suasana jiwa ibu dan sebagainya. Berikut di bawah ini adalah reaksi psikologis:

a. Reaksi Cemas

Kecemasan baru terlihat ketika ibu mengungkapkannya karena gejala klinis yang ada sangat tidak spesifik (termor, berdebar-debar, kaku otot, gelisah, mudah lelah, dan insomnia). Kecemasan sering terjadi pada awal tanda kehamilan pertama, ibu dengan pribadi mudah cemas atau riwayat obstetri buruk.

b. Reaksi Obsesif Kompulsif

Selalu timbul perasaan, rangsangan, atau pikiran untuk melakukan sesuatu tanpa objek yang jelas. Diikuti dengan perbuatan yang dilakukan berulang-ulang yang dapat mencelakai dirinya, janin yang dikandung, atau orang lain. Adanya potensi gawat darurat pada ibu hamil dengan gangguan ini merupakan alasan untuk dilakukan perawatan di rumah sakit atau dalam pengawasan tim medis yang memadai.

c. Reaksi Panik

Ditandai dengan adanya rasa sakit dan gelisah yang hebat. Reaksi ini timbul dalam periode yang relatif singkat dan tanpa sebab yang jelas. Hal ini dapat terjadi saat perempuan hamil

¹⁹⁷ Kompas.com, "Kenali Perubahan Psikologis Anda", dalam: https://lifestyle.kompas.com/read/2010/07/06/17523450/KenaliPerubahan_Psikologis-Anda. Diakses 13 Oktober 2019.

mendengar kabar yang mengerikan atau melihat hal-hal yang memengaruhi perasaannya, misalnya kecelakaan.

Sehubungan dengan hal tersebut banyak nasihat-nasihat yang diberikan kepada ibu yang sedang hamil, misalnya yang berhubungan dengan kesehatan jasmani agar selalu memelihara kebersihan, memilih makanan yang sehat, cukup bergerak dan tidak berlebih-lebihan, cukup mendapat hawa yang segar, selalu menjaga kesehatan jasmani dan sebagainya. Adapun yang berhubungan dengan kesehatan rohani ibu hamil agar selalu memelihara suasana hati sebaik-baiknya, senang, tenang, gembira, menghindari keinginan-keinginan dan nafsu-nafsu yang buruk, memelihara sikap dan tingkah laku, cermat dalam menggunakan bahasa, banyak menyaksikan pemandangan yang indah, bercita-cita yang luhur dan sebagainya.

Kesehatan mental yang baik seperti merasa tenang dan bahagia, sangat diperlukan saat masa kehamilan, karena sangat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan bayi dalam kandungannya. Munculnya gangguan kesehatan mental saat hamil dapat memicu perilaku berisiko bagi kehamilan seperti merokok, konsumsi alkohol, asupan nutrisi yang tidak sesuai, menghindari pemeriksaan kehamilan, atau memicu perilaku berbahaya bagi ibu dan kandungannya.

Merasa cemas dan bingung merupakan hal yang wajar bagi seseorang yang menjalani kehamilan atau ketika segera akan melahirkan. Namun sumber stres tersebut dapat meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan psikosis. Risiko tersebut juga jauh lebih tinggi jika ibu hamil memiliki riwayat gangguan kesehatan mental serius sebelumnya.

Masalah kesehatan mental juga dapat bertahan hingga beberapa waktu setelah melahirkan. Tidak hanya itu, masalah kesehatan mental yang lebih ringan seperti gangguan *mood* dan merasa cemas, bisa menjadi lebih serius pada waktu tersebut. Akibatnya, hal tersebut tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seorang ibu pasca melahirkan, namun juga dapat mengganggu kedekatan antara ibu dan bayi yang baru lahir.

Selain riwayat gangguan kesehatan mental, beberapa hal juga dapat memicu gangguan mental, di antaranya:

1. Kehamilan pada usia remaja.
2. Pengalaman mengalami trauma-fisik, emosi ataupun kekerasan seksual.
3. Riwayat ketergantungan obat, termasuk perilaku merokok.
4. Kurangnya dukungan sosial.
5. Menjadi orang tua tunggal saat hamil.

6. Memiliki tingkat sosio-ekonomi rendah.
7. Pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga.
8. Pengobatan depresi yang tidak tuntas.
9. Mengalami kesulitan finansial.
10. Memiliki pemikiran yang bertentangan akan kehamilannya.

Oleh karenanya kehamilan merupakan hal yang paling rawan, tidak hanya badan tetapi juga psikisnya. Gangguan psikologis selama kehamilan yang dirasakan di antaranya:

1. *Mood swing*

Mood swing atau perubahan suasana hati yang terlihat dengan jelas dan terasa apakah itu murung atau mudah marah, disini emosi bisa naik turun.¹⁹⁸ Tidak diketahui dengan jelas mengapa suasana hati tersebut naik turun. Sejumlah perubahan yang terjadi pada tubuh, semua terkait dengan emosinya. Dan salah satu alasan utama karena membanjirnya hormon.

2. Takut dan cemas

Ketakutan adalah emosi umum selama kehamilan. Misalnya, pada trimester pertama, mungkin takut mengalami keguguran atau melakukan sesuatu yang akan mempengaruhi kesehatan bayinya di trimester kedua, mungkin mulai mempertanyakan apakah dia akan menjadi ibu yang baik dan takut dengan tanggung jawab besar merawat bayi yang baru lahir.

Pada akhir kehamilan, mungkin takut kesakitan selama persalinan atau khawatir ada sesuatu yang salah selama persalinan. Hal itu dapat memicu pemikiran menakutkan. Memiliki rasa takut merupakan hal normal saat kehamilan.

Seringkali rasa takut dan cemas bisa berjalan beriringan. Menurut Kimmel, ketakutan akan ketidakpastian yang sering terjadi saat kehamilan bisa menyebabkan pikiran cemas.

Cemas adalah hal yang normal. Dia menjelaskan bahwa pada tingkat biologis, sistem kecemasan dan ketakutan di otak meningkat selama kehamilan. Jika seorang wanita pernah mengalami kecemasan di masa lalu, dia lebih berisiko mengalaminya selama kehamilannya karena meningkatnya stres yang mungkin dialami.

Dikutip dari jurnal *Psychiatric Disorders in Pregnancy* yang ditulis oleh Diana Carter,¹⁹⁹ disebutkan bahwa terdapat beberapa

¹⁹⁸Asri Ediyati, "Perubahan Psikologis ibu hamil Selama 3 Trimester, Emosi Naik-Turun", dalam <https://www.haibunda.com/kehamilan/20200908164235-49-160862/perubahan-psikologis-ibu-hamil-selama-3-trimester-emosi-naik-turun>. Diakses 25 September 2020.

¹⁹⁹[https://bcmj.org/sites/default/files/public/BCMJP%2047 Vol2 Psychiatric Disorders Pregnancy Final.pdf](https://bcmj.org/sites/default/files/public/BCMJP%2047%20Vol2%20Psychiatric%20Disorders%20Pregnancy%20Final.pdf). Diakses 25 September 2020

faktor risiko serta korelasi kehamilan dengan gangguan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Faktor-faktor risiko yang paling jelas diidentifikasi tersebut, termasuk riwayat depresi sebelumnya, kurangnya dukungan sosial, stres terkait pengalaman negatif, dan dengan adanya yang tidak menyenangkan sang ibu tengah hamil.

3. Panic disorder

Gangguan yang dapat muncul saat masa kehamilan meskipun wanita tersebut tidak memiliki riwayat pernah menderita *panic disorder*. Hal ini dapat muncul dari rasa cemas dan stres yang ditandai dengan peningkatan hormon kortisol.

Jika tidak ditangani, peningkatan kortisol dapat mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan.

Penanganan tanpa obat dapat dilakukan dengan cara terapi perilaku kognitif dan supportif, menerapkan teknik relaksasi, penerapan *sleep hygiene*, serta pengaturan pola makan.

Gangguan panik selama kehamilan terjadi bervariasi dan tidak jelas. Selain itu, sekelompok wanita mungkin mengalami gangguan panik saat pertama kali hamil.

Wanita mengalami serangan panik harus di skrining untuk mendeteksi seberapa kekacauan tiroidnya yang terjadi. Kemungkinan efek kecemasan dan panik pada kehamilan adalah ketidaktahuan menangani kehamilan itu sendiri.

4. Gangguan serela makan

Prevalensi atau populasi yang mengalami gangguan makan bagi ibu hamil di Indonesia, terdapat sekitar 4,9 persen. Sementara itu, penelitian menyatakan bahwa tingkat keparahan gejala akan menurun selama kehamilan tersebut. Meskipun hal ini cenderung membaik saat masa kehamilan, namun gangguan pola masih dapat terjadi saat masa kehamilan. Gangguan pola makan bukan hanya dapat mempengaruhi kesiapan untuk melahirkan normal, tapi juga dapat meningkatkan risiko depresi pasca melahirkan serta dapat berdampak melahirkan bayi berat lahir rendah.

5. Piskosis

Pasca persalinan diketahui memang banyak mengalami masalah ini. Gangguan ini ditandai dengan terjadinya halusinasi, paranoid, delusi, sulit konsentrasi, hingga mengalami kesulitan tidur. Keadaan emosional ibu yang tidak stabil berupa kemarahan, sensitif, sedih, mudah menangis, turunnya nafsu makan, terganggunya aktivitas fisik pada masa nifas. Ini biasa di sebut dengan Postpartum blues. Jika kondisi ini tidak tertangani dengan baik maka akan menyebabkan depresi postpaartum hingga postpartum psikosa. Hal

ini juga dibahas oleh Nonnenmacher yang menyatakan bahwa ibu yang mengalami depresi postpartum atau stress yang berat pada masa postpartum akan memiliki kualitas bounding attachment yang rendah.²⁰⁰

Penyebab pasti tidak stabilnya kondisi psikologis ibu pada masa nifas belum diketahui secara pasti, namun perubahan hormonal disinyalir menjadi pemicunya. Marshall (2016) menyatakan pada 24 jam pertama postpartum,²⁰¹ tingkat esterogen dan progesteron turun menjadi 90% sampai 95%. Esterogen adalah hormon yang mempengaruhi pengaturan memori, kognisi, mood dan fungsi-fungsi otak lainnya. Kebutuhan esterogen meningkat pada wanita hamil dan menurun secara tiba-tiba saat wanita melahirkan sehingga memberi pengaruh pada depresi biokimia. Hormon endorfin akan menurun secara tiba-tiba saat wanita melahirkan sehingga mempengaruhi psikologis ibu. Selain hormonal, keadaan fisik, psikologi, proses persalinan, umur, pekerjaan, pendidikan dan dukungan social²⁰² juga disebutkan sebagai faktor penyebab kondisi psikologis ibu tidak stabil hingga menjadi *postpartum blues*.²⁰³ Ibu yang melakukan *bounding attachment* dengan baik mempunyai kemungkinan 0,586 kali untuk mengalami depresi ringan saat masa nifas, dibandingkan ibu yang kurang baik melakukan *bounding attachment*²⁰⁴

6. Bipolar

Ini merupakan gangguan yang terjadi pada satu periode khusus, dalam arti kambuhan. Meski sebagian besar terjadi pasca melahirkan, namun juga bisa terjadi selama masa kehamilan. Pada wanita yang memiliki riwayat bipolar sebelum kehamilan, perlu untuk dinilai seberapa tingkat keparahannya. Karena, pengawasan tersebut sangat penting bagi kondisi kejiwaan dan perilaku. Gangguan psikologis muncul karena adanya stres, perasaan cemas dan bingung yang dirasakan dan yang akan melahirkan *bipolar disorder* (merasa sangat

²⁰⁰ Nonnenmacher, N., Noe, D., Ehrenthal, J. C., & Reck, C. (2016). "Postpartum Bonding: The Impact of Maternal Depression and adult Attachment Style". *Archives of Women's Mental Health*, 19. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0648-y>

²⁰¹ O'Hara MW, "Postpartum depression: what we know", *J Clin Psychol*, 2009;65 (12):1258–69.

²⁰² Olf, M., Frijling, J. L., et al., "The role of oxytocin in social bonding, stress regulation and mental health: An update on the moderating effects of context and interindividual differences", *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 2013, 1883–1894.

²⁰³ Lastri Mei Winani, dkk, "Bouding Attachment dan Tingkat Stress Ibu Postpartum", *Jurnal Kesehatan*, Vol. 9 No. 1 (2020). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.130

²⁰⁴ Winarni, L M. "Pengaruh Dukungan Suami dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologi Ibu Postpartum", *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3.2, 2018, 1-11.

senang sekali dan merasa sangat sedih sekali) merupakan gangguan *mood* yang ekstrim yang terjadi secara kambuhan, namun kejadiannya lebih sering terjadi pasca melahirkan karena itu, sangat perlu untuk menjaga kesehatan mentalnya selama hamil hingga setelah melahirkan. Sebab jika dibiarkan, bisa mengganggu kesehatan fisik, mental, dan kedekatan antara ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Seperti gangguan bipolar pada umumnya, hal ini dapat diatasi dengan menggunakan obat *mood stabilizer*, namun memerlukan pemeriksaan serta pertimbangan risiko beserta manfaat. Meskipun demikian, pengawasan kondisi kejiwaan dan perilaku bipolar adalah hal yang paling penting.

7. Obsesif dan Kompulsif

Obsesif dan kompulsif adalah bentuk gangguan psikologi lain yang juga bisa muncul. Sikap ini juga biasanya dipengaruhi dengan ketidaksiapan pada saat mengalami perubahan kondisi di awal kehamilan. Bentuk dukungan seperti sikap menenangkan dan meyakinkan ibu hamil bahwa semuanya akan baik-baik saja bisa diterapkan untuk mengatasinya. Depresi pada ibu hamil memiliki pola yang bervariasi. Pada trimester pertama dan ketiga, biasanya depresi akan terasa makin berat, namun cenderung lebih rendah atau menurun pada trimester kedua. OCD adalah gangguan berupa obsesi dan kebiasaan berulang yang sulit dikendalikan, yang dapat muncul di periode awal masa kehamilan, dan meningkat seiring masa kehamilan hingga pasca melahirkan. OCD saat hamil dapat sangat mengganggu aktivitas ibu hamil dan perlu ditangani dengan terapi perilaku atau dengan konsumsi obat.

8. Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan psikosis yang dapat meningkat ataupun menurun pada masa kehamilan. Skizofrenia berdampak pada kesehatan ibu dan bayi akibat mendapat perawatan yang tidak sesuai, bisa memicu lahir prematur dan berat lahir rendah, hingga kematian janin dan ibu hamil. Skizofrenia berdampak pada kesehatan ibu dan bayi akibat mendapat perawatan yang tidak sesuai, bisa memicu lahir prematur dan berat lahir rendah, hingga kematian janin dan ibu hamil. Penanganan gejala psikosis akut pada masa kehamilan sangat diharuskan, untuk mengurangi intensitas dan dampak skizofrenia. Hal ini mencakup dukungan, pengobatan, dan penanganan intensif di rumah sakit. Terapi *elektroconvulsive* juga diperlukan untuk menangani gejala depresi pada penderita.²⁰⁵ dengan gangguan ini

²⁰⁵<https://helohehat.com/kehamilan/kandungan/kesehatan-mental-saat-hamil/#gref>.

mebutuhkan pengawasan dan penanganan oleh dokter.²⁰⁶

9. Hal ini sering menjadi pemicu, dan muncul bersamaan dengan gejala gangguan kesehatan mental lainnya seperti gangguan kecemasan, *obsessive-compulsive disorder*, dan gangguan pola makan. Gangguan pola makan ini meskipun cenderung membaik saat masa kehamilan, namun gangguan pola masih dapat terjadi saat masa kehamilan. Gangguan pola makan bukan hanya dapat mempengaruhi kesiapan ibu hamil untuk melahirkan normal, tapi juga dapat meningkatkan risiko depresi pasca melahirkan serta dapat berdampak melahirkan bayi berat lahir rendah.

Depresi pada ibu hamil memiliki pola yang bervariasi. Pada trimester pertama dan ketiga, biasanya depresi akan terasa makin berat, namun cenderung lebih rendah atau menurun pada trimester kedua.

Depresi saat hamil ditangani sama seperti depresi pada umumnya dengan pilihan penanganan utama yang aman bagi janin, seperti terapi perilaku kognitif dan terapi kejiwaan interpersonal.

Dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman saudara teman kerja, individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa dia dicintai, dirawat diyakini dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Dukungan emosional ini membuat individu merasa nyaman yakin diperlukan dan dicintai oleh pemberi dukungan sosial sehingga individu dapat mengatasi masalah dengan lebih baik, dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang tidak bisa dikontrol.

Beberapa macam gangguan psikologi dan berbagai macam gangguan tersebut dapat menjadi ilmu dan bisa membantu untuk menjaga kesehatan jiwa si ibu agar kehamilannya bisa berkembang dengan baik hingga proses melahirkan.

Kecemasan prenatal adalah salah satu diagnosis yang paling tidak dipahami dan paling terlewat selama kehamilan.

Berikut beberapa fakta:

1. Kecemasan prenatal dapat mendahului depresi, tetapi umumnya juga muncul sendiri
2. Pada hingga 60% wanita, kecemasan prenatal merupakan komorbiditas depresi. Dengan kata lain, ibu hamil bisa mengalami gejala kecemasan (lekas marah, merasa gelisah atau kesal, tidak bisa rileks) dan depresi (sedih, marah).

²⁰⁶ <https://www.generasimaju.co.id/kondisi-psikis-kesehatan-dalam-kandungan-> Diakses 24 September 2020.

3. Penelitian kami menunjukkan bahwa kecemasan prenatal yang tinggi selalu dipasangkan dengan stres yang tinggi.
4. Tidak memahami bahwa ada hal seperti “kecemasan pranatal” membuat 75% ibu hamil tidak menyampaikan kekhawatiran mereka kepada dokter, bidan, dan perawat.
5. Gejala kecemasan prenatal cenderung mencakup mudah tersinggung, kekhawatiran yang terus-menerus dan tak henti-hentinya, reaksi berlebihan, perasaan kurang kendali, dan perasaan kewalahan.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan depresi prenatal lebih dari 3 kali lebih mungkin mengalami depresi pascapartum, dan mereka yang mengalami depresi dan kecemasan prenatal hampir 10 kali lebih mungkin. Dengan kata lain jangan menunggu untuk mengambil tindakan.²⁰⁷ Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum pada masa kehamilan. Bentuk dari gangguan ini ada dua: gangguan jiwa berat/psikotik. Ditandai dengan gangguan dalam menilai realita, sehingga ibu hamil ini akan gagal berpikir dengan benar, bertindak dengan benar dan merasa dengan benar. Sedangkan yang kedua adalah gangguan afektif, atau perasaan, biasanya berbentuk bipolar. Yaitu mood swing yang ekstrim mulai dari mania atau kesenangan berlebihan, atau depresi berat. Yang biasanya dikeluhkan adalah bagian depresi, sedih, putus asa, tidak bisa merasakan kesenangan, tak bergairah, perasaan bersalah, sampai keinginan bunuh diri atau ingin membunuh bayinya. Keluarga dan suami perlu memahami bahwa waktu-waktu ini merupakan saat berat bagi ibu. Sehingga perlu peka terhadap perubahan pada perasaan ibu. Dukungan, pengertian, bantuan sangat berarti bagi ibu pada masa ini. Namun jika perasaan ibu telah dirasa mengganggu kesehariannya, maka adalah bijak membawa ke tenaga profesional. Walaupun dukungan keluarga sangat penting, namun jika telah terjadi gangguan jiwa pada kehamilan, pengobatan dengan obat adalah cara paling aman. Jangan menahan pengobatan. Ibu hamil berhak sehat juga jiwanya. Tak ada kesehatan, tanpa kesehatan mental.²⁰⁸

Kondisi psikologi setiap ibu hamil berbeda satu dengan yang lainnya. Setidaknya ada tiga faktor yang mempengaruhi kehamilan, yaitu faktor fisik, psikologi, faktor sosial budaya dan ekonomi. Dalam kajian ini penulis hanya memfokuskan pada aspek psikologi yang banyak mempengaruhi baik langsung maupun tidak langsung kondisi ibu hamil.

²⁰⁷ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-pregnant-pause/201801/the-most-common-problem-in-pregnancy-is-not-what-you-think>

²⁰⁸ Jiemi Ardian. “Gangguan Jiwa Pada Kehamilan”. 2016. Dalam <http://www.jiemiardian.com/2016/10/gangguan-jiwa-pada-kehamilan.html>. Diakses pada tgl 28 Oktober 2020.

BAB III

PERKEMBANGAN JANIN

MENURUT AL-QUR-AN DAN ILMU MEDIS

A. Term Al-Qur'an tentang Proses Kehamilan

Al-Qur'an mengabarkan bahwa jalan pembentukan manusia berlangsung tepat dengan dua cara yang berjarak. Babak pertama adalah proses paling awal yang diawali dengan suatu proses dengan adanya kasih sayang dan dorongan nafsu biologis yang diberikan Allah kepada pria dan wanita sebagai calon pasangan suami istri yang dengan perkawinannya dalam agama Islam wajib dilakukan dengan akad nikah. Kemudian babak kedua adalah proses biologi.

1. Proses Awal Kehamilan

Proses awal kehamilan ialah sewaktu pasangan suami istri melakukan ibadah yang sangat Allah senangi dari itulah terjadi babak pertama pembentukan calon janin di mana kehamilan terjadi dari proses setetes mani yang dipancarkan sebagaimana terdapat dalam QS. al-Qiyamah/75:37, Sebagaimana Firman-Nya:

أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيِّ يُمْنَىٰ ۝ ٣٧

*Bukankah dia dahulu setetes mani yang ditumpahkan (ke dalam rahim).
QS. al-Qiyamah/75:37.*

Mengenai setetes mani tersebut Wahbah Az-Zuhaili berpandangan bahwa kalimat tersebut di atas mempunyai arti, bukankah manusia adalah setetes mani yang lemah yang ditumpahkan ke dalam rahim kemudian menjadi segumpal darah, kemudian sepotong daging kemudian dia dibentuk,

ditiupkan ke dalamnya ruh lalu menjadi makhluk lain yang sempurna, bagus anggota-anggota tubuhnya baik laki-laki atau perempuan dengan izin Allah dan pengukuran-Nya. Wahbah az-Zuahili menambahkan, ayat ini menjadi dalil penciptaan makhluk pertama kali untuk pengulangan penciptaan. Maksudnya, Allah yang berkuasa menciptakan pertama kali, mewujudkan manusia, maka Allah lebih berkuasa untuk memulai kehidupan lagi.¹

Kemudian Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* menerangkan bahwa perpaduan setitik kecil mani seorang pria dengan mani seorang wanita lalu di peram mani itu dalam rahim.² Kehamilan terjadi karena adanya proses, berdasarkan buku-buku literatur ilmu kedokteran kehamilan terjadi karena adanya koitus sperma terpancar ke dalam vagina sebanyak kurang lebih 3 cc dalam sperma terdapat spermatozoa (sel-sel sperma) sebanyak kurang lebih 100-120 juta tiap cc.

Sperma manusia (ayah) telah memiliki hayat (potensi hidup) tatkala ia membuahi sel telur ibu.³

Mengenai ciptaan yang baik ini Allah menginformasikannya dalam QS. al-Sajdah/32:7-8

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ۖ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ
مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ۝ ٨

Dialah Yang menciptakan segalanya dengan sebaik-baiknya, Dia mulai menciptakan manusia dari tanah liat. Kemudian Ia menjadikan keturunannya dari sari air yang hina. QS. As-Sajdah 32/:7-8.

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ Yang menciptakan segala apa yang Dia ciptakan dengan sempurna, cermat, akurat, teliti, tepat dan, seksama, dengan menyediakan segala apa yang menjadi kebutuhan makhluk ciptaan-Nya itu sesuai dengan hikmat dan kemaslahatan. Keturunan disebut *al-Nasal* karena keturunan keluar (*tansalu*) dari induknya. من سُلالة من ماء مهين yaitu *nutfah*, air yang hina dan lemah. Maksud ayat ini adalah, Allah kembali menegaskan bahwa hanya Allah yang menciptakan segala sesuatu dengan sempurna, cermat, akurat, tepat, teliti dan seksama. Allah mengawali penciptaan nenek moyang manusia, yaitu Adam dari tanah liat yang komposisinya terdiri dari air dan tanah. Dengan begitu manusia tidak bisa lepas dari tanah, baik dalam hal struktur pembentukan maupun keberlangsungan hidupnya. Karena mani terbentuk dari nutrisi makanan, dan nutrisi makanan ada yang berbentuk hewani dan ada yang berbentuk nabati, keduanya tidak lepas dari apa yang

¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir; Aqidah Syari'ah Manhaj*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, *et.al.*, Cet. Ke-1, Jilid 14, Jakarta: Gema Insani Press, 2014

² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 9, Jakarta: Gema Insani Press, 2015, hal. 413.

³ Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*. (ed) Fikiria, Jakarta: Pusat Kajian FAI Uhamka, 2008, hal. 159.

dikeluarkan dan dihasilkan oleh tanah.⁴

Berkaitan dengan ayat tersebut di atas Hamka menerangkan bahwa yang dimaksud dengan sari air yang lemah/hina adalah sperma dan dikatakan bahwa sifat mani itu ialah sebagian dari air dia dapat bergerak tapi air ini ialah مَّوِين yang berarti lambat ada orang yang salah memberinya arti dalam bahasa melayu (Indonesia) diartikannya مَّوِين itu dengan hina. Karena tidaklah kena kalau dipandang hina air yang darinya akan diciptakan, padahal manusia itu sendiri dijadikan mulia oleh Allah SWT. tetapi kalau diartikan lemah adalah lebih tepat karena anak-anak sendiri pun di waktu kecilnya masih lemah tetapi lama-lama dia menjadi kuat. Banyak di antara ulama yang mengatakan bahwa mani tidaklah najis sebagaimana wadi dan mazi juga kencing. Dengan berturutnya ayat 7 dan 8 dijelaskan bahwa asal-usul manusia berasal dari tanah tetapi keturunan manusia yang pertama tadi bukanlah langsung dari tanah sebagaimana nenek moyangnya yang pertama keturunan manusia adalah dari air mani manusia itu sendiri terus menerus setelah adam tidak ada lagi manusia yang terbentuk langsung dari tanah melainkan dari sayur dan buah, kemudian menjadi sperma yang menumpahi benih akhirnya jadi manusia.⁵

Sementara Shihab mengatakan bahwa Allah yang maha mengatur segala urusan dan maha pencipta adalah yang menjadikan seindah-indahnya sesuatu yang dia ciptakan sehingga semua berpotensi berfungsi sebaik mungkin sesuai dengan tujuan penciptaannya dan Dia pertama menjadikan manusia pertama yaitu Adam dari tanah selanjutnya dia membuatnya keturunan dari setetes saripati sperma jika dilihat kadarnya menjijikkan dan bila dipandang tidak bermutu juga tidak berdaya karena sedikitnya. Kemudian yang lebih hebat dari itu dia mencukupi dan menyemburkan ke dalam tubuhnya ruh (ciptaan)Nya. Dan usai kelahiran di alam ini dibuatkan bagi kamu bisa mendengar dan penglihatan agar kamu bisa melihat tanda-tanda kebesaran Allah, dan hati agar kamu memahami kehendak-Nya. Kalimat أَحْسَنَ *ahsana* mempunyai arti baik diukur dari potensi dan kesiapan secara sempurna mengemban fungsi yang dituntut darinya. Pisau yang baik adalah yang tajam karena diciptakan untuk memotong, kursi yang baik adalah yang bisa diduduki dengan nyaman, demikian seterusnya.

Kata سَلَّلَ terambil dari kata *salla* artinya mengambil, menangkap, patron kata ini mengandung makna sedikit sehingga kata *sullalah* berarti mengambil sedikit atau saripati air mani yang memancar itu.

Kata مَّوِين *Mahin* jika disandangkan kepada orang berarti lemah kata ini juga dapat juga berarti sedikit. Dengan demikian مَّن مَّاءٍ مَّوِينٍ berarti yang

⁴ Wahbah Az-Zuhailly, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal. 209-211.

⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 7, Jakarta: Gema Insani, 2015. hal. 124.

sedikit dan lemah. Sehingga dapat dipahami pendapat sementara ulama yang memahaminya dalam air yang memancar atau air yang sedikit karena susu yang keluar dari perahan biasanya memancar dan sedikit.⁶

Lalu kemudian dalam Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah telah menciptakan seluruh makhluk dengan sangat indah dan elok juga bagus sangat teliti dan sangat bijaksana dalam segala penciptaan-Nya. Kemudian Allah menyiratkan perkataannya itu *ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ* Dia menjadikan keturunannya berkembang biak melalui setetes sperma yang keluar dari sela tulang rusuk laki-laki dan tulang dada perempuan, pembicaraan di sini tentang adam ketika Allah SWT selesai menciptakannya dari tanah dalam bentuk atau postur yang sangat bagus dia pun meniupkannya roh ke dalam jasadnya.⁷

Hal senada, mengenai nutfah ini seringkali diterjemahkan dengan air mani atau setetes mani.⁸ kata yang sering digunakan dengan nutfah adalah secara lebih tegas Al-Qur'an menyatakan dalam QS, al-Najm/53: 45-46 :

وَأَنَّهُ خَلَقَ الرُّوحَ الْجَبِيْنَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ٥٥ مِّن نُّطْفَةٍ إِذَا تُنْفَخُ ٤٦

“Dan sesungguhnya Dialah yang menciptakan pasangan laki-laki dan perempuan, dari mani, apabila dipancarkan.” QS. an-Najm/53: 45-46.

Maksud kata *nutfah* adalah sesuatu yang sangat hina dan tidak berharga. Bahkan, kata *nutfah* sebenarnya lebih kecil dari sperma, yaitu "sari pati air mani". *Nutfah* ialah yang dimiliki oleh laki-laki dan *nutfah* atau sperma laki-laki juga yang mempengaruhi kehamilan.

Pada QS. al-Thariq/86: 5-6 dinyatakan lebih tegas pula, bagaimana peran aktif sperma dalam proses kehamilan:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ ٥ خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ ٦

Maka hendaklah manusia memperhatikan dari apa dia diciptakan. Dia diciptakan dari air (mani) yang terpancar. QS. at-Thariq/86: 5-6.

Sehubungan dengan ayat di atas Shihab mengatakan bahwa: Kata *خُلِقَ* terambil dari kata *khalaqa* yang secara umum biasa disebut dengan mencipta disertai dengan penekanan tentang kehebatan ciptaan, ayat ini menggunakan bentuk pasif yakni tidak disebut siapa pelaku penciptanya, akan tetapi hendaklah dia merenung tentang asal kejadiannya, sementara kata *dāfiq*/memancarkan mengisyaratkan bahwa air itu sendiri yang memiliki sifat memancar berjalan dari setetes air hingga mencapai tahap demi tahap menunjukkan bahwa di balik pertumbuhan perkembangan ada yang memelihara dan mengelolanya.⁹

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 10, Jakarta: Lentera Hati, 2017, hal. 366-368.

⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al Azhim*, ... hal. 333.

⁸ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017, hal. 143.

⁹ M. Quraish Shihab., *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 211-212.

Kata *nutfah*, sebagaimana disebutkan pada ayat sebelumnya oleh ayat ini dinyatakan dengan مَاءٍ دَافِقٍ (air yang memancar), yang dimaksud adalah air mani (sperma). Kata *dāfiq*, yang berbentuk *isim fā'il*, berasal dari *dafaqa-yadfuqu-dafq* yang berarti *sabb* (penumpahan). Jadi kata *dāfiq* berarti yang tertumpah.¹⁰ Ada juga yang memahami kata *dāfiq* berarti *khārij quwwah wa sur'ah* (sesuatu yang keluar dengan kekuatan dan cepat), yang merujuk kepada sperma laki-laki. Namun, sperma yang dimaksud adalah sperma yang sudah terjadi pembuahan di dalam rahim perempuan. Atau dengan istilah lain, *mā'in dāfiq* adalah sperma yang terpancar melalui proses persenggamaan.¹¹

Menurut sebagian ahli tafsir kata *dāfiq* (berbentuk *isim fā'il*) di dalam ayat ini berarti *madfūq* (berbentuk *maf'ul*), yaitu yang ditumpahakan. Namun, menurut Ibn 'Asyūr kata *dāfiq* harus tetap dipahami sebagaimana bentuknya, yaitu isim *fā'il*, yang berarti air mani (sperma) yang memancar. Lebih lanjut Ibn 'Asyūr menyatakan, pemaknaan kata *dāfiq* dengan *madfūq* ternyata tidak populer di kalangan ulama. Justru menurut mayoritas ulama kata *dāfiq* yang tepat bersumber dari bentuk masdarnya (*dafq*). Dengan demikian, sperma itu memang keluar dengan sendirinya. Penjelasan semacam ini barangkali lebih tepat, sebab sperma itu jika memang sudah waktunya keluar, ia akan memancar sendiri dan tidak bisa dicegah oleh siapa pun, bahkan oleh pemiliknya sekalipun.¹²

Kemudian dalam Al-Furqan ditemukan sebagian ayat yang melukiskan tentang babak pertumbuhan bani Adam.¹³ Sedikit demi sedikit dimulai dalam fase yang berbeda dari organ yang membawakan genetika, berganti

¹⁰ Asyaukani, *Fatih al-Qadir*, Jilid 7. hal. 466.

¹¹ Ibn' Asyur al-Tahrir, Jilid 16, hal. 206, dalam *Tafsir Maudhui Tafsir Tematik Al-Qur'an*, Jilid 4, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2014, hal. 232.

¹² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhui Tafsir Tematik Al-Qur'an*. Jilid 4. Th. 2014. hal. 212.

¹³ Allah SWT menyiratkan bahwa manusia pertama terbuat dari tanah sebagaimana firmanNya:

إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ طِيْنٍ ۙ۱

(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada malaikat: “Sesungguhnya Aku akan menciptakan manusia dari tanah. QS. Shad/38:71.

Penciptaan manusia dari tanah, Allah menegaskan kembali dalam Al-Qur'an:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَآءٍ مَّسْنُوْنٍ ۙ۲۶

Dan sesungguhnya, Kami telah menciptakan manusia (Adam) dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang diberi bentuk. (QS. al-Hijr/ 15:26).

Lihat juga dalam QS. Al-Hijr/15:28. Allah swt mengisyaratkan kepada manusia bahwa mereka terbuat dari tanah liat yang kering sebagaimana firmanNya:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَآءٍ مَّسْنُوْنٍ ۙ۲۸

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk.” QS. al-Hijr/15:28.

menjadi bakal bayi dan terbentuk keluar menjadi manusia baligh beberapa ayat yang menjelaskan hal itu, di antaranya terdapat dalam QS. Al-Mu'minun/23:12-14 di mana dalam ayat tersebut merinci dengan jelas kemajuan dan perubahan manusia prenatal.¹⁴ Sebagaimana firman-Nya:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلْطَةٍ مِنْ طِينٍ ۚ ۱۲ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ۚ ۱۳ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝ ۱۴

Dan Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta yang paling baik. QS. Al-Mukminun:12-14.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas Shihab mengatakan bahwa proses kejadian manusia sungguh sangat mengagumkan ini menunjukkan orang yang mengimani Allah SWT perlu tunduk kepadaNya sebagai pencipta yang terbaik. Dalam ayat di atas ayat ini kurang lebih mengungkapkan: *Dan sesungguhnya Kami bersumpah bahwa kami telah menciptakan manusia yakni jenis manusia yang kamu saksikan bermula dari suatu saripati yang berasal dari tanah. Kemudian, Kami menjadikannya yakni saripati itu nutfah yang disimpan dalam tempat yang kukuh yakni rahim ibu Kemudian kami jadikan nutfah itu ‘alaqah lalu Kami ciptakan ‘alaqah itu mudghah yang merupakan sesuatu yang kecil seperti mata ikan kemudian Kami menjadikan mudghah itu kerangka lalu kami bungkus kerangka itu dengan daging Kemudian Kami mewujudkan yakni tulang yang terbungkus daging itu menjadi setelah itu Kami meniupkan ruh ciptaan Kami kepadanya menjadi makhluk lain, dari pada yang sepenuhnya berbeda dengan unsur-unsur kejadian tersebut di atas bahkan berbeda dengan makhluk-makhluk lain.¹⁵ M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa: مِنْ سُلْطَةٍ مِنْ طِينٍ, ekstrak dari tanah yang melambangkan tanah yang menjadi bahan pembuatan Adam. Saripati tanah itu menurutnya adalah apa yang diproduksi oleh alat pencernaan dari bahan makanan yang kemudian menjadi darah yang kemudian berproses hingga akhirnya menjadi sperma ketika terjadi hubungan seks. Inilah yang di maksud dengan saripati tanah karena berasal dari makanan manusia baik*

¹⁴ Fuad Nashori, *Potensi-potensi Manusia Seri Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 150.

¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 335- 336.

tumbuhan maupun hewan yang bersumber dari tanah.¹⁶ Kata عَاقَّةٌ terambil dari kata عَاقٌ dalam kamus bahasa arab kata itu diartikan dengan segumpal darah yang membeku, sesuatu yang seperti cacing berwarna hitam terdapat dalam air yang apabila air itu diminum cacing tersebut menyangkut di kerongkongan dan sesuatu yang bergantung atau berdempet. Jadi di dalam sistem itu bersirkulasi ke selaput perut dan pada akhirnya tersangkut atau berdampingan/ mengepil di sana. Oleh sebab itu Al-Qur'an menamainya dengan 'alaqah.

Selanjutnya dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan pula bahwa: نُطْفَةٌ adalah sedikit air yang bisa menumpahi. Kemudian ada pula yang berpandangan kata itu dalam arti produk perjumpaan sperma dengan ovum. Dalam pancaran sperma memancar dari alat kelamin pria mengandung sekitar dua ratus juta benih manusia sedang yang berhasil bertemu dengan indung telur perempuan hanya satu saja. Pada fase berikutnya dinyatakan oleh Al-Qur'an dengan فَكَّسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا Fase ini dikenal dengan fase "pembentukan tulang" (*mesenchym*). Dalam hal ini Al-Qur'an mengungkapkan dengan kalimat فَكَّسَوْنَا لِعِظْمٍ لَحْمًا yaitu fase pembentukan tulang di dalam daging, yaitu vertebra/tulang belakang.¹⁷

Jadi proses perkembangan bayi dalam rahim persis seperti apa yang dilukiskan oleh Al-Qur'an. Awalnya, tulang embrio mengeras dan kemudian sel-sel otot yang terpilih dari jaringan tulang bergabung dan membungkus tulang-tulang tersebut. Persenyawaan itulah yang menghasilkan kehamilan, yakni sel telur yang telah dibuahi, tinggal di dalam lapisan lendir rahim. Sel ini terus berkembang, yang umumnya memerlukan waktu sampai 280 hari bagi janin (*fetus*) untuk berkembang menjadi manusia normal.

Sementara dalam kajian fiqih manusia diciptakan dalam perut ibunya (proses pra kelahiran) mengikuti proses tertentu. Periode pra kelahiran mulai pada saat pembuahan sampai pada saat kelahiran kira-kira 38 minggu.¹⁸

Dalam keterangan lain dinyatakan masa prakelahiran manusia mengalami perkembangan yang sangat cepat dalam kehidupannya. Saat ini ilmuwan membagi perkembangan prakelahiran (tahap perkembangan embrio) dibagi tiga periode utama:

- a. Tahap germinal (pra-embriionik)¹⁹

¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 337.

¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 338.

¹⁸ Heri Jauhari Muchtar, *Fiqh Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005, hal, 60-61.

¹⁹Aliah B. Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006. hal. 74.

Tahap ini merupakan awal dari kehidupan manusia, tahap ini dimulai ketika sperma mengalami fermentasi terhadap sel telur dalam pembuahan, yang normalnya terjadi akibat hubungan seksual antara suami dan istri, Pada ini zigot dibentuk. Dalam berbagai ayat Al-Qur'an dinyatakan bahwa pada tahap awal manusia diciptakan dari tetesan nutfah.

b. Tahap embrio²⁰

Berlangsung lima setengah minggu. Tahap embrio zigot telah tertanam dengan baik pada dinding meskipun bentuk luar masih jauh berbeda dibandingkan manusia dewasa. Beberapa bentuk seperti mata dan tangan, bahkan mata dan kaki mulai dapat dikenali. Al-Qur'an juga telah membahas proses perkembangan tahap embriologis tahap demi tahap dalam periode ini.

c. Tahap fetal²¹

Memasuki tahap ketiga dari kehamilan, embrio disebut fetus. Tahap ini berlangsung sekitar 30 minggu, mulai minggu kedelapan kehamilan sampai pada saat kelahiran. Pada tahap ini, tangan, wajah dan kaki mulai terlihat seperti bentuk manusia pada umumnya. Selain itu, otak juga telah terbentuk, dan mulai lebih kompleks dalam beberapa bulan.

Kehidupan prakelahiran manusia dapat dikelompokkan menjadi empat yaitu: Penciptaan ruh, penciptaan jasad, pertemuan ruh dan jasad, serta usia empat bulan dalam kandungan hingga kelahiran.

Berkaitan dengan proses perkembangan manusia M. Darwis Hude menjelaskan ada beberapa fase perkembangan manusia pasca natal yaitu: (1) Fase bayi dan anak-anak (*thiff*) yaitu masa sejak persalinan hingga menjadi anak-anak yang mulai beranjak remaja, (2) Fase baligh hingga dewasa (*litablughu asyuddakum*), yaitu masa ketika perubahan mendasar dalam kehidupan terjadi. Pada wanita ditandai dengan haid (menstruasi) dan pada pria berupa ihtilam (mimpi basah, mimpi-dewasa). Dari segi mental, pada usia ini dianggap telah mampu bertanggung jawab sehingga tonggak taklif dimulai dari sini, (3) Fase lanjut usia yaitu fase ketika melewati masa puncak kekuatan fisik lalu menurun kembali menjadi tidak berdaya. Dalam pertumbuhan dan perkembangan individu di setiap fasenya ada proses yang sistematis, progresif dan berkesinambungan.²²

²⁰ Aliah B. Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islam...* hal. 82.

²¹ Aliah B. Purwakania., *Psikologi Perkembangan Islam...* hal. 88.

²² M. Darwis Hude., *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006. hal. 81-82. yaitu: 1) fase *Nutfah* (tetesan sperma, spermatozoa) 2) fase *A'laqoh* atau fase gumpalan darah atau yang melekat pada dinding uterus atau rahim. 3) fase *Mudghah* (gumpalan daging) 4) fase terbentuknya tulang yang terbalut daging, jaringan dan otot, 5) Fase janin dalam bentuk sempurna.

Hal yang senada mengenai penciptaan manusia ini dikatakan Ath-Thabari yang diisyaratkan Allah SWT dalam QS. al-Hajj/22:5 Sebagaimana firman-Nya:

... فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ
مُخَلَّقَةٍ لَنَبِّئَنَّ لَكُمْ وَنَقْرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ
لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ...

... maka sesungguhnya Kami telah menjadikan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepada kamu; dan Kami tetapkan dalam rahim menurut kehendak Kami sampai waktu yang sudah ditentukan, kemudian Kami keluarkan kamu sebagai bayi ... QS. Al-Hajj/22 : 5.

Ath-Thabari menjelaskan tentang apa yang ditetapkan dalam rahim ini bahwa Allah SWT berfirman: *Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari tanah, kemudian dari setetes mani, kemudian dari segumpal darah, kemudian dari segumpal daging yang sempurna kejadiannya dan yang tidak sempurna agar Kami jelaskan kepada kamu dan kami tetapkan dalam rahim apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang kami tentukan kemudian kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian dengan berangsur-angsur kamu sampailah kepada kedewasaan.*²³

Kemudian M. Quraish Shihab menjelaskan pula bahwa ayat di atas menunjukkan bahwa *mudghah* yang tidak optimum pembentukannya itu berlanjut kepada “proses pembentukannya asli dengan apa yang Allah kehendaki dan sesuai masa yang sudah ditentukan oleh sang *Khalik* untuk kelahirannya antara *six-month* mencapai sembilan bulan lebih, Allah keluarkan masing-masing kamu dari perut ibumu masing-masing sebagai bayi kemudian dengan bertahap” *Allah rawat agar kamu mencapai masa terkuat kamu, yakni pada baligh fisik mental dan pikiran.*²⁴ Yang dimaksud *مُخَلَّقَةٍ* adalah selamatnya janin dari cacat fisik, sedangkan *مُخَلَّقَةٍ غَيْرِ* adalah kebalikannya. Namun di kalangan ulama terdapat perbedaan interpretasi *مُخَلَّقَةٍ* وَغَيْرِ *مُخَلَّقَةٍ*.

Menurut Ibn Mas'ud yang dimaksud *مُخَلَّقَةٍ* adalah sudah sempurna wujudnya, sedangkan *مُخَلَّقَةٍ غَيْرِ* ketika masih berupa sperma atau awal pembuahan. Qatādah dan Dahāk berpendapat kesempurna bentuk bukan saja menyangkut cacat fisik atau tidak, tetapi juga menyangkut hal lain misalnya wajahnya tampan/cantik atau tidak, tinggi atau pendek, termasuk rambutnya ikal atau lurus, dan lain-lain. *Mukhallaqah* diartikan terlahir sebagai manusia

²³ Muhammad Ibnu Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, diterjemahkan oleh Ahmad Abdul Raziq al-Bakri, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 8, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, hal. 365.

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, Volume 8, ... hal. 154-155.

yang sempurna, sedangkan *gair mukhallaqah* adalah yang mengalami keguguran. Pendapat ini bersumber dari Mujāhid, Sya'bi, dan Ibnu 'Aliyah. Menurut pendapat yang bersumber dari Ibn Abbas, yang dimaksud *مُخَلَّقَةٌ* adalah terlahir dalam keadaan hidup, sedangkan *مُخَلَّقَةٌ غَيْرٌ* adalah terlahir dalam keadaan wafat, baik sempurna wujudnya maupun belum sempurna. Lebih lanjut Ibn Jarir berpendapat bahwa *مُخَلَّقَةٌ* adalah janin yang sudah ditiupkan ruh,²⁵ sedangkan *مُخَلَّقَةٌ غَيْرٌ* adalah janin yang belum ditiupkan ruh.

Bahkan menurut Ibnu 'Asyūr, redaksi *مُخَلَّقَةٌ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ* sebenarnya tidak ada kaitannya sempurna atau tidak sempurna secara fisik, akan tetapi redaksi tersebut menunjukkan perkembangan janin di dalam kandungan setelah fase *mudghah* baik perkembangannya menuju kepada kesempurnaan secara fisik atau tidak. Argumentasi-nya adalah bahwa kalimat tersebut menjelaskan term *mudghah* yang menyipati term *nutfah* atau *a'laqah*. Di samping itu kata *tahlik* di dalam bahasa arab menunjukkan arti “pekerjaan yang berulang-ulang”, yakni proses penciptaan menuju kesempurnaan bentuknya.²⁶

Sementara dalam Tafsir Ibnu Kastir dikatakan bahwa jika air mani itu menetap dalam rahim ibu maka ia akan tinggal beberapa waktu kemudian berganti menjelma menjadi sekepal darah yang menggantung di dinding rahim dengan izin Allah. Setelah waktu tertentu gumpalan darah itu berubah menjadi segumpal daging dengan izin Allah dia adalah potongan daging yang tidak mempunyai bentuk kemudian ia dibentuk dengan izin Allah. sehingga ia mempunyai bentuk kepala dua tangan, dada, perut, dua paha dan dua kaki dan anggota tubuh lainnya. Allah mengeluarkan bayi dari perut ibunya. Ia adalah bayi yang lemah dalam tubuh, pendengaran penglihatan indra kekuatan dan akal-nya kemudian Allah memberikan kekuatan sedikit demi sedikit dan bersikap lemah lembut dan sayang terhadap ibu bapaknya di malam dan di siang hari.²⁷

Dalam hal senada Allah menjelaskan bagaimana proses individu tumbuh dan berkembang menjalani fase demi fase kehidupannya sebagaimana dalam firman Allah QS. Al-Mu'min/40: 67.

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا ... ٦٧

Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu

²⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik, Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jilid 4, ... hal. 220.

²⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik: Tafsir Maudhu'i*, Jilid 4, ... hal. 221.

²⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Adziem*, ... hal. 658-659.

sampai kepada masa (dewasa), QS. al-Mu'min/40:67.

Mengenai ayat di atas Wahab Az-Zuhaili berpandangan bahwa Allah SWT menciptakan bapak manusia ini yang pertama ini yaitu Adam adalah dari tanah. Sebab setiap makhluk tercipta dari air mani yang berkembang dari darah dan darah berasal dari saripati makanan berasal dari tumbuhan dan tumbuhan berasal dari air tanah dengan itu jadi manusia terbentuk dari tanah. Allah SWT membentuk sari pati tanah tersebut dari air dan tanah dengan demikian pasti setiap manusia terbentuk dari tanah Allah SWT membentuk sari pati tanah tersebut air mani kemudian menjadikannya darah yang menggumpal kemudian kalian dilahirkan menjadi bayi kemudian sampai usia matang yaitu fase puncak kekuatan dan akal kemudian menjadi tua.²⁸

Pada keterangan ayat ini dinyatakan masa prakelahiran bayi mendapati pertumbuhan yang benar-benar lancar dalam hayatnya.

Ibnu Katsir mengatakan bahwa dalam ayat ke-67 surat al-Mu'min tersebut dinyatakan bahwa Allah lah yang menciptakanmu dalam fase-fase tersebut semuanya dengan sendirian tiada sekutu baginya Allah pulalah yang mengatur, merencanakan, dan menentukan ukuran-ukurannya dalam ke semuanya itu.²⁹

2. Proses Biologi

Proses biologi merupakan hukum Allah atau sunatullah hal ini diisyaratkan oleh Allah yang disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa manusia ini diciptakan berpasang-pasangan sebagaimana hal tersebut dikabarkan di dalam QS. An-Naba/ 78:8.

وَخَلَقْنَاكُمْ أَزْوَاجًا ۝ ۸

Dan Kami jadikan kamu berpasang-pasangan. QS. an-Naba/78:8.

Menurut Wahab Zuhaili, ازواجا maksudnya berbeda-beda, bermacam-macam. Dalam ayat ini Allah menunjukkan kebesaran dan kekuasaan-Nya di antara telah menciptakan manusia yang bermacam-macam; laki-laki perempuan, yang saling berlawanan, baik dan buruk, tinggi dan pendek agar alam semesta ini menjadi sempurna dan berkembang dengan keindahan, bersahabat, saling tolong menolong, dan spesies manusia terus terlestarikan.³⁰ Ini merupakan satu fenomena yang perlu diperhatikan, yang dapat diketahui oleh setiap manusia dengan mudah dan sederhana. Allah telah menjadikan manusia terdiri dari laki-laki dan wanita, dan menjadikan kehidupan dan pelestariannya dengan adanya perbedaan jenis kelamin yang berpasangan dan pertemuan antara kedua jenis kelamin yang berbeda itu.

²⁸ Wahab Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, ... hal. 373.

²⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 1, ... hal. 573.

³⁰ Wahab Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ... hal. 555- 556.

Setiap orang mengetahui fenomena ini dan merasakan adanya kegembiraan, kenikmatan, kesenangan, dan kebaruan suasana, tanpa memerlukan ilmu yang banyak. Karena itu, Al-Qur'an membicarakan hal ini kepada manusia di lingkungan manapun ia berada. Sehingga, ia mengetahuinya dan terkesan olehnya apabila ia mengarahkan pikirannya ke sana, dan merasakan adanya tujuan, kesesuaian dan pengaturan padanya.

Di belakang perasaan-perasaan yang bersifat global terhadap nilai hakikat ini dan ke dalamannya terdapat pemikiran-pemikiran lain ketika manusia itu meningkatkan pengetahuan dan perasaannya. Di sana terdapat pemikiran tentang kekuasaan yang menjadikan *nutfah* (mani) anak laki-laki dan *nutfah* anak wanita. Padahal, tidak ada sesuatu yang membedakan secara jelas di dalam *nutfah* ini atau itu, yang menjadikannya menempuh jalannya untuk menjadi anak laki-laki dan atau anak wanita. Hal ini lain kecuali karena adanya irodah kodrat yang menciptakan dengan rencana yang halus, dan pengarahan yang lembut. Juga pemberian ciri-ciri khusus yang dikehendaki-Nya pada *nutfah* ini dan itu, untuk menciptakan dari keduanya dua insan berpasang-pasangan, guna mengembangkan dan melestarikan kehidupan.

Jadi pada dasarnya segala sesuatu yang diciptakan oleh Allah di dunia ini selalu dalam keadaan berpasang-pasangan. Demikian halnya dengan manusia, Allah berkehendak menciptakan lawan jenisnya untuk dijadikan kawan hidup (istri).

Mengenai keberpasangan manusia ini dijelaskan oleh Allah di dalam QS. An-Nisa/4:1.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۝۱

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya, dan daripada keduanya Allah memperkembang-biakkan laki-laki dan perempuan yang sangat banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain[264], dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. QS. An-Nisa/4:1.

Menurut Sayyid Quthb, (w 1966 M) seruan ayat di atas ditujukan kepada “manusia” secara umum, untuk mengembalikan mereka kepada Tuhan mereka yang telah menciptakan manusia. Ayat ini memberikan pengertian bahwa dasar kehidupan manusia adalah berkeluarga. Allah menghendaki agar “tanaman” di muka bumi ini dimulai dengan sebuah

keluarga. Maka dimulailah dengan menciptakan *nafs wahidah* 'diri yang satu', dan darinya diciptakan-Nya istri bagi laki-laki. Maka, terbentuklah sebuah keluarga yang terdiri dari suami-istri, "*dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan wanita yang banyak.*" Seandainya Allah mau, maka diciptakanlah sejak awal laki-laki dan wanita yang banyak, dan dipasang-pasangkan mereka sehingga menjadi keluarga yang banyak dan beraneka macam, tanpa hubungan kerahiman (kefamilian) sama sekali di antara mereka. Tidak ada jalinan yang menghubungkan mereka kecuali bersumber dari iradah Sang Maha Pencipta Yang Maha Esa.

Sehubungan dengan ayat di atas Shihab menjelaskan bahwa Allah berfirman "*Wahai sekalian manusia berbaktilah kepada Allah karena namanya kamu saling berharap dan rawatlah hubungan tali persaudaraan/persahabatan,* Tuhan yang menganjurkan ini ialah Rabb yaitu yang memelihara dan menuntun yakni seluruh insan memelihara sangsi yang dapat dijatuhkan oleh Tuhan yang mereka percayai sebagai pemelihara dan yang selalu menginginkan kedamaian dan kesejahteraan bagi semua makhluk. Shihab juga mengatakan bahwasanya para Mufasir memafhumi bahwa pasangan Adam diciptakan dari Adam sendiri pendapat tersebut seterusnya melahirkan pendapat kurang baik bagi wanita enggan mengungkapkan bahwa perempuan adalah bagian dari lelaki banyak penafsir bahwa Hawa ini diciptakan dari tulang rusuk Adam sebelah kiri yang berkelok oleh karenanya tulisan al-Qurtubi dalam tafsirnya bahwa wanita bersifat berkelok.³¹ Sementara Thabaathaba'i dalam Tafsirnya menulis bahwa ayat di atas menjelaskan ketika itu Hawa diciptakan dari jenis yang sama dengan Adam dan pada ayat tersebut sedikit pun tidak menjunjung paham yang berpandangan bahwa wanita diciptakan dari tulang rusuk Adam penegasan bahwa *خَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا* Allah menciptakan darinya yaitu *نَفْسٍ وَاحِدَةٍ* *nafsiw-wahidah* itu pasangannya mengandung makna bahwa pasangan suami istri hendaknya menyatu sehingga menjadi diri yang satu yakni, menyatu dalam perasaan dan pikirannya, dalam cita dan harapannya, dalam gerak dan langkahnya. Itu sebabnya pernikahan disebut *zawaj* yang berarti berpasangan di samping nikah yang berarti penyatuan rohani dan jasmani. Suami dikatakan *zawaj* dan istri pun demikian.³² Allah SWT memproduksi dari Adam dan Hawa keturunan yang terus menerus. Kutipan ayat tersebut mengabarkan bahwa komunitas masyarakat pada awalnya berasal dari satu pasangan yang terus bereproduksi seterusnya sehingga setiap waktu terus bertambah.

Lebih lanjut Wahbah az-Zuhayli memaparkan bahwa Allah memerintahkan orang-orang yang berakal untuk bertakwa kepada-Nya

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, Volume 2, ... hal. 397.

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, ... hal. 400-401

dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan di dalam segala hal yang memiliki kaitan dengan masalah penyembahan hanya kepada-Nya tiada sekutu bagi-Nya dan yang berkaitan dengan hak-hak hamba. Perintah takwa ini dikuatkan dengan apa yang mengharuskan untuk menjalankan ketaatan, yaitu dengan menyebut kata Rabb yang dimudhalkan kepada *dhamīr mukhāṭhab* (kata ganti orang kedua banyak), yaitu kata “Rabbakum,” yang artinya, bertakwalah kalian kepada Rabb kalian yang telah mencurahkan nikmat dan karunia kepada kalian. Kemudian perintah takwa yang kedua menggunakan *lafzhul jalaalah* (Allah). Karena *lafzhul jalaalah* (Allah) adalah *alamul mahaabah wal jalaalah* (kata yang jika disebut, maka bisa memunculkan perasaan takut disertai penghormatan dan pengagungan). Kemudian Allah SWT mengingatkan bahwa Dia adalah Dzat yang Menciptakan mereka, mengingatkan mereka akan kekuasaan-Nya yang telah menciptakan mereka dari jiwa yang satu. Mereka semua berasal dari keturunan yang satu, yakni Adam dan ia diciptakan dari tanah. Allah SWT menciptakan dari jiwa yang satu tersebut pasangannya, selanjutnya dari keduanya berkembang biak umat manusia yang banyak, laki-laki dan perempuan. Dari keturunan tersebut, Allah SWT menciptakan ikatan keluarga yang terbentuk atas dasar ikatan silaturahmi dan kekerabatan yang mendorong mereka untuk saling mengasihi dan saling tolong menolong.³³

Semua itu menjadi bukti kekuasaan luar biasa Allah yang menuntut sikap takwa kepada-Nya dan takut kepada azab-Nya. Seperti halnya nikmat dalam bentuk ikatan kekerabatan ini sudah sepatutnya disyukuri. Karena ikatan kekerabatan tidak lain adalah sikap saling membantu, saling menguatkan, saling mengasihi, saling bersympati dan saling menyayangi yang semua ini bisa membuat manusia merasa bahagia dengan kebahagiaan keluarganya dan merasa bersedih dengan kesedihan keluarganya.

Lalu kemudian pada ayat selanjutnya Allah menginformasikan juga tentang penciptaan manusia berpasangan begitu pun makhluk lainnya hal ini tergambar pada salah satu ayat yang dinyatakan di dalam QS. as-Syura/42:11. sebagaimana firman-Nya:

فَاطِرُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَعَلَ لَكُمْ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَمِنَ الْأَنْعَامِ أَزْوَاجًا
يَذُرُّكُمْ فِيهَا لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ ۝ ۱۱

(Dia) Pencipta langit dan bumi. Dia menjadikan bagi kamu dari jenis kamu sendiri pasangan-pasangan dan dari jenis binatang ternak pasangan-pasangan (pula), dijadikan-Nya kamu berkembang biak dengan jalan itu. Tidak ada sesuatupun yang serupa dengan Dia, dan Dia-lah yang Maha Mendengar dan Melihat. QS. As-Syura/42:11.

Mengenai keberpasangan dalam ayat tersebut di atas Ibnu Katsir

³³Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 2, ... hal. 560.

mengatakan sebagaimana terdapat dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa: Allah adalah Tuhan pencipta segala bentuk pasangan tetapi tidak ada satu pun yang serupa dengan pencipta seluruh pasangan tersebut karena Dia adalah sang Khaliq. Rabb manusia kepadanya seluruh makhluk bergantung. Allah selalu mendengar dan melihat.³⁴

Sayyid Quthb (w 1966 M) memberikan penjelasan bahwa Allah menurunkan Al-Qur'an untuk dijadikan keputusan mengenai persoalan yang diperselisihkan. Allah yang menciptakan langit dan bumi, kemudian mengaturnya dengan hukum-Nya yang sudah tentu selaras dengan karakteristik keduanya. Begitupun dengan hukum yang berlaku pada manusia. Allah telah menciptakan manusia dengan sempurna dan memberinya pasangan, maka Allah akan menata kehidupan umat manusia mulai dari landasannya. Allah Maha Mengetahui apa yang tepat, sesuai dan layak bagi manusia.

Jadi, di sana ada kesatuan penciptaan yang membuktikan kesatuan pola, kehendak, dan tujuan. Allah telah menjadikan manusia dan binatang ternak, lalu berkembang biak selaras dengan manhaj dan pola tersebut. Hal yang paling mendasar adalah Allah menegaskan bahwa Allah berbeda dengan seluruh makhluk-Nya. Tiada makhluk yang sama dengan Dia. Maha Suci Allah dan Maha Tinggi Allah, tidak ada sesuatu pun yang serupa dengan Dia.

Penulis berpandangan bahwa penafsiran pada ayat-ayat di atas merupakan proses biologis yang hal ini terdapat dalam tubuh manusia inilah yang merupakan proses biologi di mana proses penciptaan manusia ini bisa dibedakan dalam hakikatnya karena pada keterangannya manusia memiliki keistimewaan dibanding makhluk yang lainnya yaitu memiliki ruh dan Akal. Inilah potensi yang diberikan oleh Allah pertama kalinya kepada manusia yaitu dengan diberikannya hati penglihatan dan pendengaran dan manusia ini pun dalam penciptaannya berproses sebagaimana diterangkan dalam berbagai term ayat di antaranya:

a. Term *Nutfah*

Mengenai term *Nutfah* ini Nasaruddin Umar berpandangan bahwa proses kejadian manusia dan proses reproduksi termasuk tahapannya terdapat pada ayat-ayat dalam Al-Qur'an berikut di antaranya:³⁵

Ayat-ayat tentang *nutfah* sebagaimana terdapat dalam QS. al-Insan/76:2. QS. al-Qiyamah/75:37. QS. al-Najm/53:46. QS. al-Thariq/86:6. QS. al-Muminun/23:14.

³⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal.765.

³⁵ Nasaruddin Umar, *Ketika Fikih membela Perempuan*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014, hal. 120.

Kehamilan terjadi karena adanya proses persenggamaan, di mana sperma bertemu dengan sel telur sehingga terjadi pembuahan. Allah menginformasikan tentang hal ini sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Insan/76: 2. Berikut ini firmanNya:

إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا ۚ

Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari setetes mani yang bercampur.” Yang kami hendak mengujinya dengan perintah dan larangan) karena itu kami jadikan dia mendengar dan melihat. QS. al-Insan/76: 2.

نُطْفَةٌ air yang sedikit, أَمْشَاجٍ campuran-campuran, bentuk jamak dari مَشِجٍ dan مَشِيجٍ artinya percampuran air laki-laki dan perempuan serta perpaduan keduanya. Maksudnya adalah Allah telah mewujudkan atau menciptakan anak Adam dari mani atau air sedikit yang bercampur antara air laki-laki dan perempuan sembari menghendaki penciptaan ini untuk mengujinya dengan kebaikan dan keburukan dan dengan pembebanan-pembebanan syar’i setelah mencapai usia taklif dan kepantasan menerima perintah syara’ Allah membekali manusia dengan kemampuan-kemampuan pemahaman, dan pengetahuan, yaitu dengan mendengar dan melihat supaya dia mampu membawa risalah taklif, melalui ujian dan mendengarkan ayat-ayat, merenungkan dalil-dalil alam dan memikirkan bukti-bukti semesta yang menunjukkan Sang Pencipta.

Dengan mendengar, melihat, hati dan berbagai indra manusia memungkinkan untuk taat dan sekaligus maksiat kepada Allah. Allahlah yang menjadikan susunan ini, kemudian memberikan dua anugerah sifat ini (pendengaran dan penglihatan). Keduanya adalah alat untuk membedakan dan memahami, indra yang paling mulia adalah yang bisa digunakan untuk mengetahui hal-hal paling besar yang bisa dijangkau. Allah mengabarkan bahwa Allah akan memberikan petunjuk jalan yang lurus. Artinya, menunjukkan kepada jalan, memberi tahu akhir jalan baginya jalan petunjuk dan jalan kesesatan.

Menurut Sayyid Quthb أَمْشَاجٍ artinya yang bercampur. Ayat ini boleh jadi mengisyaratkan adanya percampuran antara sel sperma laki-laki dan sel telur wanita setelah terjadinya pembuahan. Boleh jadi yang dimaksud dengan percampuran ini adalah warisan-warisan yang tersimpan di dalam *nutfah*, yang di dalam istilah ilmiahnya mereka namakan dengan ‘gen’, yaitu plasma yang membawa sifat keturunan dari seseorang kepada janin, yang karenanya *nutfah* manusia berproses untuk membentuk janin manusia, bukan janin makhluk hidup lainnya, sebagaimana ia juga mewariskan sifat-sifat ini adalah tertentu dalam keluarga. Mungkin juga yang dimaksud dengan percampuran ini adalah

percampuran dari warisan-warisan yang beraneka ragam.³⁶

Berkaitan keterangan ayat tersebut Quraish Shihab mengatakan setelah Allah mengisyaratkan tentang penciptaan manusia yang sebelumnya pernah menemui ketidaksempurnaan ayat di atas menjelaskan pula prosedur awal penciptaan manusia serta maksudnya, sesungguhnya kami telah membentuk semua manusia anak cucu Adam dan Hawa kecuali Isa as, dari setetes mani yang bercampur yakni dari sperma laki-laki dan indung telur perempuan dan Allah hendak mengetes dengan bermacam instruksi dan pantangan kemudian Allah mengukuhkannya bisa mendengar dengan telinganya dan bisa melihat dengan mata kepala dan hatinya agar ia menyimak tuntunan Allah serta melihat dan memikirkan ayat-ayat Allah.³⁷ Kata *al-amsyāj* bentuk tunggal sama dengan *al-masyj*, yang berarti *al-akhlāt* atau *al-khalāt* (bercampur). Yang dimaksudkan adalah bercampurnya sperma laki-laki dengan sel telur perempuan ketika terjadi persenggamaan.³⁸ Menurut Ibn Āsyūr, (w 1973 M) ini semua terjadi karena "rekayasa" Tuhan,³⁹ sebagaimana diisyaratkan oleh firman Allah dalam QS. Yāsīn/36:36.

سُبْحٰنَ الَّذِيْ خَلَقَ الْاَرْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ وَمِنْ اَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُوْنَ ۝۳۶
Maha suci Tuhan yang telah menciptakan pasangan-pasangan semuanya, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka maupun dari apa yang tidak mereka ketahui. QS. Yāsīn/36:36.

Wahbah Az-Zuhaili berpandangan dari konteks ayat di atas bahwa Dialah Allah sang *Khaliq* yang menciptakan dari segala jenis yang dan macam warna rasa dan bentuk dari tanaman buah-buahan dan tumbuh-tumbuhan yang telah menciptakan laki-laki dan perempuan jantan dan betina dan yang telah menciptakan berbagai bentuk makhluk yang tidak mereka ketahui intinya sang pencipta manusia yang luar biasa ini adalah suci dari sekutu, tandingan dan maha kuasa atas segala sesuatu.⁴⁰

Sementara proses kejadian manusia ketika masih dalam kandungan sebagai berikut:

- 1) Allah SWT menjadikan saripati tanah yang terdapat dalam tubuh manusia sebagai *nutfah* (spermatozoa), yang kemudian ditumpahkan ke dalam *qarar* (rahim atau kandungan).
- 2) Allah SWT merubah *nutfah* (air mani) menjadi *alaqah* (segumpal

³⁶ Sayid Qutub, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, diterjemahkan oleh As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani, 2001, hal. 121.

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 14, ... hal. 565.

³⁸ Ar-Razi, "Mafatih al-Gaib, *Al-Maktabah asy-Syamillah*, Jilid 16. hal. 215.

³⁹ Ibn Asyur, "al-Tahrir wa al-Tanwir", dalam *al-Maktabah asy-Syamillah*, Jilid 15. t.th. hal. 458.

⁴⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 12, ... hal. 39.

darah) yang berbentuk gumpalan darah menyerupai buah leci atau lintah.

- 3) Dari *alaqah* (segumpal darah) Allah SWT menjadikannya sebagai *mudghah* yaitu segumpal daging menyerupai daging yang telah hancur berkas dikunyah.
- 4) Dari *mudghah* Allah SWT menjadikannya sebagai *idzam* yaitu tulang belulang yang menjadi rangka.
- 5) Kemudian Allah SWT menjadikannya sebagai makhluk lain yaitu manusia dengan segenap anggota anggotanya.

Pertumbuhan yang mengukuhkan telur dalam rahim, atau ketika sperma dari laki-laki bergabung dengan sel telur wanita, inti sari bayi yang akan lahir terbentuk. Sel tunggal yang dikenal sebagai “*zigot*” dalam ilmu biologi ini akan segera berkembang biak dengan membelah diri hingga akhirnya menjadi “segumpal daging”. Hal ini hanya dapat dilihat oleh manusia dengan bantuan mikroskop.

Namun, zigot tersebut tidak melewatkan tahap pertumbuhannya begitu saja. Ia melekat pada dinding rahim seperti akar yang kokoh menancap di bumi dengan carangnya. Melalui hubungan semacam ini, zigot mampu mendapatkan zat-zat penting dari tubuh sang ibu bagi pertumbuhannya.⁴¹ Jadi proses kehamilan ini, dibagi menjadi 3 fase (yang biasa disebut dengan trimester), yakni:

Pertama, Trimester pertama (Minggu 0-12), terdapat 3 fase di dalamnya yaitu 1) periode geminal (Minggu 0-3) atau proses pembuahan pertama, 2) periode embrio (Minggu 3-8), sistem syaraf, organ utama, dan struktur utama mulai terbentuk pada periode ini, seperti mata, mulut, sedangkan hati mulai memproduksi sel darah, dan 3) periode fetus (Minggu 9-12), yaitu periode di mana organ penting terus bertumbuh.

Kedua, Trimester kedua (Minggu 12-24), pada fase ini merupakan peningkatan perkembangan janin. Jaringan kuku, indera penglihatan dan pendengaran mulai berfungsi.

Ketiga, Trimester ketiga (Minggu 24-40), pada fase ini semua organ tubuh telah tumbuh dengan sempurna dengan berbagai keterangan di atas tersebut. Namun kemudian setelah manusia merasa kuat sempurna atas ciptaan Allah tiba-tiba ada di antara mereka yang menjadi pembantah sebagaimana hal ini diisyaratkan dalam QS. An-Nahl/16: 4 bahwa Allah SWT berfirman:

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ ۚ

Dia telah menciptakan manusia dari mani, tiba-tiba ia menjadi pembantah yang nyata. QS. An- Nahl/16: 4

⁴¹ Mustafa A. Ahmed, *et.al.*, *Human Development as Described in the Qur'an and Sunnah*, Makkah: Commission on Scientific Signs of the Qur'an and Sunnah, 1992.

Dalam ayat tersebut di atas Hamka mengatakan dalam *Tafsir Al-Azhar* ditegaskan bahwa: Bukan dari emas dan perak bukan dari nur cahaya, bukan sang dewa yang turun dari kayangan sehingga manusia itu patutlah tunduk kepada Allah, tetapi tiba-tiba dia jadi pembantah yang nyata, manusia yang membantah perintah Allah itu ialah manusia yang lupa akan asal kejadiannya. Orang yang sombong memang selalu orang yang tidak tahu diri.⁴²

Kemudian hal senada juga dikatakan oleh M. Quraish Shihab bahwa manusia memiliki kemampuan lagi berpotensi untuk menggunakan akalnyanya sungguh amat aneh makhluk ini mereka sering kali membangkang dalam hal kebenaran sehingga mengingkarinya. Allah SWT. firman-Nya: *فَإِذَا* yang mengandung makna tiba-tiba menunjukkan bawa apa yang terjadi itu yakni bantahan dan pembangkangan manusia sama sekali tidak dapat diterima dan terbayangkan atau diduga oleh siapa pun yang menggunakan akalnyanya. Tentu saja bagi Allah SWT. hal tersebut bukanlah sesuatu yang tidak terduga karena dia maha mengetahui segala sesuatu yang tidak terduga karena dia maha mengetahui segala sesuatu sebelum saat serta setelah terjadinya sesuatu, di sini yang tidak menduganya adalah mereka yang menyadari betapa banyak bukti yang terhampar di alam raya dan dalam diri manusia itu sendiri yang mestinya dapat mengantarkan kepada akidah tauhid tetapi yang terjadi justru sebaliknya.

Kata *حَصِيمٌ* adalah bentuk *mubalaghah/hiperbola* yang menunjukkan arti banyak sehingga kata tersebut berarti banyak sekali membantah sedang kata *مُبِينٌ* yang berarti tampak atau jelas mengandung makna bahwa yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk menjelaskan isi hatinya, baik dengan cara yang hak maupun yang batil tanpa dasar sama sekali.⁴³

Sementara dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan bahwa: *Dia (Allah) telah menciptakan manusia dari air mani, ternyata dia (manusia) menjadi pembantah yang nyata.*⁴⁴

b. Term *Rahim*

Proses kedua tersirat dalam QS. al-Mu'minun/23:13 yakni menjelaskan *proses* awal mula bertemunya sperma dan sel telur, sebagaimana dalam firman *Nya*:

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝ ١٣

Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). QS. Al-Mu'minun/23:13.

⁴² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 5, ... hal. 163.

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 6, ... hal. 531.

⁴⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 204.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas Hamka mengatakan di dalam *Tafsir Al-Azhar* disebutkan bahwa dengan kehendak Allah bertemulah zat tampang dari laki-laki yang rupanya seperti cacing yang sangat kecil berpadu satu dengan zat mani pada perempuan yang merupakan telur yang sangat kecil. *Perpaduan* keduanya itulah yang dinamakan *nutfah*. Kian lama kian besarlah *nutfah* itu dalam empat puluh hari dan dalam masa empat puluh hari mani yang telah berpadu berangsur menjadi darah segumpal. Untuk melihat contoh peralihan berangsur itu dapatlah kita memecahkan telur ayam yang sedang dierami induknya tempatnya aman dan terjamin panas seimbang dengan dingin. Di dalam rahim bunda kandung itulah قَرَار مَكِين “*qarārim makīn*,” tempat yang terjamin terpelihara.⁴⁵

Sementara di dalam Ibnu Katsir ayat ke-13 dari surat al-Mu'minun ini dikatakan bahwa جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ kata ganti dalam ayat tersebut ialah menunjukkan jenis manusia yang disebutkan dalam ayat sebelumnya Allah menciptakan *manusia* dari saripati tanah liat penciptaan ini khusus untuk Adam sebagai bapaknya manusia dari air mani penciptaan ini untuk semua keturunan Adam.⁴⁶

Kemudian di dalam QS. Al-An'am/6:98 Allah SWT juga menjelaskannya, sebagaimana firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ ۗ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ
يَفْقَهُونَ ٩٨

Dan Dialah yang menciptakan kamu dari diri yang satu, maka bagimu ada tempat menetap dan tempat simpanan. Sesungguhnya kami telah menjelaskan tanda-tanda kebesaran kami kepada orang-orang yang mengetahui. QS. Al-An'am/6: 98.

Menciptakan dalam diri yang satu dalam hal ini Ibnu Katsir berpendapat bahwa kata ganti yang menunjukkan jenis manusia yang disebutkan dalam ayat sebelumnya Allah menciptakan manusia dari saripati tanah yang liat, penciptaan ini khusus untuk Adam bapaknya manusia kemudian dia *menciptakan* manusia dari air mani penciptaan ini untuk semua keturunan Adam.⁴⁷ Lalu kemudian dijelaskan bahwa Allah SWT. menciptakan manusia dari seorang diri yakni Adam as dan dari istrinya manusia berkembang biak atau menciptakan manusia dengan jenis yang satu. Allah telah memulai penciptaan manusia dari adam, di mana Allah menciptakannya dari tanah basah, kemudian Allah menjadikan tempat tinggal di mana manusia pernah tinggal di dalamnya yaitu rahim kaum wanita, dan Allah juga menjadikan tempat

⁴⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 6, ... hal. 173.

⁴⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 727.

⁴⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Azhim*, ..., hal. 726.

penyimpanan yaitu tulang sulbi kaum laki-laki. Nabi Adamlah yang menurunkan seluruh manusia melalui proses kelahiran dan pernikahan yang kemudian menetap di dalam rahim, dan tersimpan di dalam tulang rusuk. Allah SWT menunjukkan kepada manusia betapa maha kuasa dan maha besar kekuasaan-Nya.

Perbedaan pendapat ulama tentang maksud kedua kata dalam kalimat di atas itu ada yang memahami kata مُسْتَقَرٌّ dalam arti tempat menetap di dunia ini bagi yang ditakdirkan Allah telah lahir. Sedangkan مُسْتَوْدَعٌ adalah tempat penyimpanan di dalam *shulb* ayah di mana sperma dikandung atau dalam rahim ibu hasil pertemuan sperma dan ovum disimpan ini bagi yang belum lahir.⁴⁸ Ayat tersebut juga berbicara tentang asal kejadian manusia yang sama dari seorang ayah dan ibu atau sperma ayah dan ovum (sel telur) ibu, tetapi di sini juga tersirat sebuah pesan, bahwa hakikat kemanusiaan orang per orang itu setara atau sama, karena walaupun berbeda-beda ayah dan ibu, tetapi unsur dan proses kejadiannya sama.

Setelah sampai pada masanya barulah dilahirkan ke alam dunia dalam keadaan tidak mengetahui apa-apa. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. al-Nahl/16:78.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٧٨

Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. QS. al-Nahl/17: 78.

Berkaitan dengan ayat tersebut M. Quraish Shihab menerangkan ketika kita mulai keluar dari perut ibu tidak ada yang kita ketahui selain dari anugerah Allah yang disebut dengan *gharizah* atau naluri menangis kalau terasa dingin, lapar, panas, dan dijadikannya pendengaran penglihatan dan hati berangsur-angsur besar dan dewasa, adalah nikmat terbesar yang diberikan Allah dalam hidup ini maka bersyukur itu ialah dengan mempergunakan nikmat-nikmat itu di dunia ini dengan sebaik-baiknya.⁴⁹ Allah memberikan anugerah kepada manusia sejak lahir tiga hal, yaitu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani. Dengan tiga hal tersebut manusia akan menjadi makhluk yang paling sempurna. Menurut para ulama bahwa pendengaran merupakan alat untuk mendengar seruan di dunia dan akhirat. Dalam perkembangan organ bayi bahwa pendengaran itu lebih dahulu berfungsi dari pada mata. Dalam ilmu *embriologi* janin ketika masih ada di rahim ibunya, mereka telah

⁴⁸ M. Quraish Sihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 3, ... hal. 572.

⁴⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 5, ... hal. 201- 202.

mendengarkan pesan-pesan yang diberikan melalui ibunya. Kemudian barulah mata itu berfungsi ketika bayi itu telah lahir di dunia, sehingga bayi itu dapat melihat apa-apa yang ada di sekelilingnya. Barulah pada perkembangan berikutnya bayi itu bisa berfungsi hati nuraninya yang terdiri dari otak dan hatinya.

Sementara Ibnu Katsir berpandangan bahwa ialah Allah yang mengabarkan bahwa: Allah menyebutkan nikmatnya kepada hamba-hambanya karena telah mengeluarkan mereka dari perut ibunya mereka keluar darinya tanpa mengetahui sesuatu pun, kemudian Allah mengajar mereka setelah itu. Allah memberi mereka pendengaran yang digunakan untuk mengindra suara, mata untuk mengindra hal-hal yang terlihat, dan hati nurani. Makna الأَفْقَدَةُ adalah akal pusatnya adalah hati ada yang berpendapat pusatnya adalah kepala pendapat yang benar adalah pendapat pertama dengan akal manusia bisa membedakan hal-hal yang berguna dan berbahaya. “Dialah pencipta, pemberi rezeki, pemberi nikmat dan pemberi anugerah.”⁵⁰

Kondisi janin di dalam rahim termasuk salah satu kegaiban yang hanya diketahui Allah semata.⁵¹ Hal ini tersirat dalam QS. Luqmān/31:34 sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ
مَّادَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَبِيرٌ ۝ ٣٤

Sesungguhnya hanya di sisi Allah ilmu tentang hari kiamat, dan Dia yang menurunkan hujan, dan mengetahui apa yang ada dalam rahim. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui (dengan pasti) apa yang akan dikerjakannya besok. Dan tidak ada seorang pun yang dapat mengetahui di bumi mana dia akan mati. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Maha Mengetahui. QS. Luqmān/31: 34.

Dalam penafsiran ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa kalimat dari firman Allah *يَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ* mengetahui apa yang ada dalam rahim, dahulu dipahami banyak ulama dalam arti mengetahui jenis kelaminnya tetapi kini ulama memahaminya lebih luas dari pada itu. Ini karena kata *مَا* dapat mencakup segala sesuatu dalam konteks ayat ini adalah sesuatu yang berkaitan dengan janin. Misalnya proses pertumbuhan janin berat badan dan bentuknya. Keindahan dan keburukannya usia dan rezekinya masa kini dan masa depannya.⁵² Sementara dalam Ibnu Katsir diterangkan bahwa inilah kunci-kunci kegaiban bahwa hanya Allah sajalah yang mengetahuinya. Tidak ada

⁵⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Jilid 4, ... hal. 252.

⁵¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Kehamilan dan Proses persalinan*, ... hal. 214.

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, hal. 343.

seorang pun yang bisa mengetahuinya kecuali setelah diberitahukan oleh Allah. Hanya Allah yang mengetahui apa yang ingin diciptakannya di dalam rahim, laki-laki atau perempuankah, celaka atau bahagiakah nantinya. Allah pun memberitahukan hal tersebut kepada siapa saja yang dikehendakinya.⁵³

Hal senada juga ditulis Wahbah az-Zuhaili, dalam menjelaskan maksud *ويعلم ما فى الارحام* tidak ada satu orang pun yang mengetahui kecuali hanya Allah SWT apa yang ada di dalam rahim berupa segala hal yang berkaitan dengan janin dan hal ihwal yang terjadi padanya seperti tabiat, sifat, jenis kelamin, kesempurnaan dan kekurangan fisik. Jika para ilmuwan modern mampu memprediksi jenis kelamin janin apakah laki-laki atau perempuan melalui suatu analisa kimiawi, hal itu sama sekali tidak berarti hal yang gaib, tetapi tidak lain hanya melalui proses uji coba dan pengalaman empiris, dan masih banyak hal ihwal lain yang masih gelap dan tidak mampu dideteksi oleh para ilmuwan yang tidak diketahui kecuali setelah lahir.⁵⁴

Jadi melihat keterangan di atas, maka kondisi janin di dalam kandungan termasuk hal gaib hanya diketahui oleh Allah. Dalam kaitan ini, para ulama tafsir klasik rata-rata menyatakan bahwa yang dimaksudkan adalah menyangkut jenis kelamin, laki-laki atau perempuan.⁵⁵ Namun, jika hanya sebatas jenis kelamin, tentunya saat ini sudah tidak gaib lagi. Sebab, dengan ditemukannya mesin USG, maka keadaan janin yang ada di dalam kandungan tersebut bisa dideteksi, bukan saja jenis kelaminnya, tetapi juga bagaimana kondisi fisiknya, sudah memasuki usia berapa bulan, posisinya bagaimana apakah normal atau sungsang. Bahkan, ada yang berhasil merekam melalui kamera 4D, sehingga mampu melihat keadaan janin dengan sangat detail, antara lain, menangis, tersenyum, menguap, dan lain-lain.⁵⁶

Oleh karena itu, meski USG sudah bisa mengungkap jenis kelamin dan hal-hal lain, namun persoalan ini masih tetap menjadi misteri Allah. Sebab, masih terlalu banyak yang tidak bisa diungkap oleh manusia. Namun begitu, juga tidak adil jika *penemuan* mesin USG ini tidak ada manfaatnya. Bahkan ini seharusnya dipandang sebagai rahmat Allah SWT. Sebab dengan begitu, jika terjadi kelainan dalam kondisi janin akan bisa terdeteksi sejak dini.

⁵³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Azhim*, Jilid 5, ... hal. 329.

⁵⁴ Wahbah Az Zuhaily, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal. 200.

⁵⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 7, ... hal. 114.

⁵⁶ Lihat [http://www.kompas.co.id/janin/tersenyum dan menangisdalam rahim-http://www.hipno.birting.Web.id./janin/tersenyum dan menangis dalam rahim](http://www.kompas.co.id/janin/tersenyum%20dan%20menangisdalam%20rahim-http://www.hipno.birting.Web.id./janin/tersenyum%20dan%20menangis%20dalam%20rahim). Diakses pada tgl 5 Nopember 2018.

Dalam sebuah *riwayat*, sebagaimana dikutip oleh al-Zamakhsyari, dinyatakan:

"Ada seorang laki-laki, Hāris bin 'Amr al-Hārisah, menemui Rasulullah seraya berkata, *"Kabarkan kepadaku kapan datangnya kiamat. Saya juga sedang menanam biji-bijian tetapi hujan juga belum turun, kapan hujan akan turun? Istriku juga sedang hamil, kira-kiranya anaknya laki-laki atau perempuan? Aku tahu betul dengan apa yang telah aku lakukan dan terjadi kemarin, tapi bagaimana dengan kejadian besok? Di sini adalah tempat kelahiranku, tapi di mana aku nanti akan mati?"* Lalu beliau membaca QS. Luqmān /31: 34. ayat ini menerangkan bahwa "kunci kegaiban itu ada lima", hanya Allah saja yang bisa mengetahui 1. kapan terjadinya kiamat, 2. Turunnya hujan, 3. Kondisi janin dalam kandungan, 4. Apa yang akan terjadi esok, 5. Di bumi mana seseorang akan mati."⁵⁷

Allah SWT *menginformasikan* keadaan bayi dalam perut ibu hal ini tersirat dalam QS. al-Zumar/39: 6 sebagai berikut:

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَانزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَنِيَّةً
 أَرْوَاجٌ ۖ يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلْمٍ ثَلَاثٍ ذَلِكُمْ
 اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَى تُصْرَفُونَ ٦

Dia menciptakan kamu dari diri yang satu (Adam) kemudian darinya Dia jadikan pasangannya dan Dia menurunkan delapan pasang hewan ternak untukmu. Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan. Yang (berbuat) demikian itu adalah Allah, Tuhan kamu, Tuhan Yang memiliki kerajaan. Tidak ada tuhan selain Dia; maka mengapa kamu dapat dipalingkan? QS. al-Zumar/39: 6.

Mengenai ayat tersebut di atas Ibnu Katsir menyatakan bahwa Allah telah menetapkan kejadian demi kejadianmu dalam perut ibumu kejadian seorang pada mulanya dalam bentuk nutfah, menjadi *'alaqah* lalu segumpal daging, kemudian memberi bentuk dalam rupa daging *tulang* otot-otot dan urat-urat. Lalu ditiupkan ruh dalam tubuhnya. Sehingga jadilah dia makhluk yang berbentuk lain. *ظَلَمْتِ ثَلَاثٍ* yaitu kegelapan rahim, kegelapan pelapis. Ari-ari yang menjadi janin dan kegelapan perut ibu. Demikianlah menurut ilmuwan Ibnu Abbas, mujahid juga Ikrimah.⁵⁸

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan berbeda pendapat para ulama tentang makna firman-Nya:

يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلْمٍ ثَلَاثٍ

Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan

Para ulama berbeda pendapat tentang penafsiran "tiga kegelapan".

⁵⁷ Al-Zamakhsari, "al-Kasyaf", *Al-Maktabah Asy-Samillah*, Jilid 5. hal. 292.

⁵⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Jilid 5, ... hal. 627.

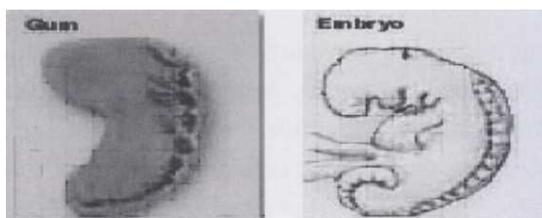
Satu pendapat menyatakan, bahwa yang dimaksud "tiga kegelapan" adalah perut, rahim, dan selaput yang menutupi janin. Sementara yang lain berpendapat, tulang rusuk (*shulb*), rahim, dan perut.⁵⁹ Bahkan, di kalangan kedokteran ada yang memahami "tiga kegelapan" tersebut dengan *passage* (jalan lahir), *passenger* (posisi janin), *power* (kekuatan ibu untuk mengejang ketika melahirkan).⁶⁰

Terlepas dari perbedaan pendapat pasti ayat tersebut menurut Tantawi, menginformasikan tentang proses penciptaan jenis manusia dengan cara atau metode yang sangat menakjubkan.⁶¹

Penulis berpandangan bahwa Allah SWT telah menciptakan makhluknya yaitu manusia dengan cara yang menakjubkan dalam perkembangan yang sangat indah dan mengagumkan. Inilah salah satu kekuasaan Allah yang maha Perkasa. Maka manusia semestinya melakukan upaya penelitian untuk mengurangi risiko kelahiran bayi cacat dan bisa diatasinya.

c. Term *Mudghah*

Kemudian fase berikutnya adalah *mudghah*, yaitu semacam sesuatu yang dikunyah. *Daging* kunyahan tidak lain gambaran pencitraan dari tulang belakang (*vertebrata*). Lihat perbandingan gambar berikut ini:



Gambar 3 Daging kunyahan (kiri) dan embrio (kanan)⁶²

Allah menyuruh manusia untuk memperhatikan dari apa dia diciptakan hal ini diisyaratkan dalam firman Allah SWT berikut ini yang terdapat dalam QS. al-Tāriq/86:5-8 sebagaimana firman-Nya:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ ۝ خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ ۖ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ
وَالْتَّرَائِبِ ۗ إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ ۝ ٨

*Maka hendaklah manusia memperhatikan dari apakah dia diciptakan?
Dia diciptakan dari air yang terpancar. Yang keluar dari antara tulang*

⁵⁹ Ibnu Asyur, "At-Tahrir wa Tanwir", Jilid 12, hal. 282 dalam Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhui Tafsir Al-Qur'an Tematik*, ... hal. 216.

⁶⁰ [http:// www. HarunYahya.com](http://www.HarunYahya.com). Diakses pada tgl 12 pebruari 2018.

⁶¹ Tantawi Jauhari, "al-Jawahir" dalam *Al-Maktabah Asyamillah*, Jilid 1. hal. 3644.

⁶² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Tafsir Maudhui. Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jilid 4, ... hal. 218.

sulbi dan tulang dada. Sesungguhnya Allah benar-benar kuasa untuk mengembalikannya (hidup sesudah mati). QS. At-Thariq/86:5-8.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas di dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan bahwa ini adalah peringatan kepada *manusia* betapa lemahnya asal dirinya yang menjadi dasar penciptaannya ini juga petunjuk dari Allah kepada manusia agar mengakui kebangkitan. Itu adalah air mani mengalir terpancar dari pria dan wanita. maka dari keduanya tumbuhlah bayi atas karunia Allah. Air terpancar itu mengalir dari sandaran *shulbi* laki-laki dan sandaran dada perempuan. Ada dua pendapat bahwa: Allah berkuasa untuk mengembalikan air yang terpancar itu ke tempat semula ini adalah pendapat Mujahid dan Ikrimah Allah berkuasa mengembalikan manusia yang diciptakan dari air yang memancar ini yaitu mengembalikannya dan membangkitkannya di negeri akhirat.⁶³

Sementara Shihab mengatakan hendaknya manusia memerhatikan yakni berpikir memikirkan dan *menafahus* dari apakah dia diciptakan dengan tidak menanti Allah langsung membeberkan secercah dari hakikat terjadinya manusia bahwa dia diciptakan dari air yang terpancar yang mengalir antara tulang rusuk dan tulang dada.

Kalimat *خُلِقَ* terambil dari kata *khalafa* yang secara umum biasa diterjemahkan dengan mewujudkan bersama penegasan tentang keelokan ciptaan Allah, ini dimaksudkan agar perintah memikirkan dan merenung itu tidak meluas sehingga memikirkan siapa yang menciptanya oleh karena pikiran terpusat seutuhnya kepada upaya mengerti asal-usulnya terjadi.⁶⁴

Kata *دَافِقٍ* memancar mengisyaratkan bahwa air itu sendiri yang memiliki sifat memancar dengan sendirinya sehingga jika seseorang bermaksud menahan pancarannya orang tersebut tidak akan mampu menahannya. Air yang dimaksud adalah air mani sperma. Kata *الصُّلْبِ* berarti sandaran, tulang punggung atau tulang belakang sedangkan kata *الترائب* mufasir memahami kata *al-Ṣulb* itu adalah tulang belakang pria dan *al-Tara'ib* ialah tulang dada wanita.⁶⁵

d. Term '*Alaqah*

Segumpal darah yang melekat di rahim seperti terdapat dalam QS. Al-Alaq/96:2 sebagaimana firman-Nya:

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۚ

Dia telah menciptakan manusia dengan segumpal darah. QS. Al Alaq/96: 2.

⁶³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Jilid 6, ... hal. 620-621.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 15, ... hal. 211.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* hal. 212.

Dalam ayat tersebut di atas dikatakan oleh Ibnu Katsir bahwa ada pemberitahuan mengenai awal mula penciptaan manusia dari segumpal darah.⁶⁶

Pada ayat di atas terdapat term *'alaqah* yang biasanya diterjemahkan dengan segumpal darah. Terjemahan semacam ini sebenarnya hanya melihat dari nuansa sastranya dari pada terjemahan apa adanya (harfiahnya) yang sebenarnya bernilai saintifik. Padahal, secara kebahasaan, *'alaqah* berarti "sesuatu yang menempel". Justru terjemahan apa adanya inilah yang sesungguhnya sesuai dengan bukti ilmiah. Sebab, dalam ilmu embriologi modern, memang episode awal pembentukan janin tidak pernah mengalami fase menjadi segumpal darah. Namun menjadi berbentuk seperti lintah yang menempel. Inilah yang dimaksudkan dengan *'alaqah*, dan fakta saintifik ini juga yang kini umum diketahui.



Leech.

Sesudah *determinasi* jenis kemaluan janin dan prosedur pemindahan janin ke dinding perut karakter dari turunan ibunya dibawa oleh kromosom. Seterusnya ialah periode *'alaqah* yang mengental ini terbukti di kala diambil gambar janin dalam termin darah yang mengental, di mana elemen tubuh belum terbentuk. Daging tersebut selanjutnya menempel di dinding perut ibu hamil sampai masa yang ditakdirkan yaitu masa lahirnya jabang bayi ke bumi pertiwi ini.⁶⁷

e. Term Ditiupkannya Ruh

Di dalam informasi tentang ditiupkannya ruh Al-Qur'an menegaskan hal ini dalam QS. al-Sajdah/32:9 sebagaimana firman-Nya :

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ٩

Kemudian Dia menyempurnakannya dan meniupkan ruh (ciptaan)-Nya ke dalam (tubuh)nya dan Dia menjadikan pendengaran, penglihatan, dan hati bagimu, (tetapi) sedikit sekali kamu bersyukur. QS. as-Sajdah/ 32:9.

Dalam penafsiran tentang ditiupkannya ruh M. Quraish Shihab berpandangan bahwa: substansi manusia terdiri dari tanah dan ruh Allah.

⁶⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Jilid 6, ... hal. 671.

⁶⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik Tafsir Maudhui. Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jilid 4, ... hal. 218.

Karena tanah sehingga manusia di pengaruhi oleh kekuatan alam sama halnya dengan makhluk-makhluk di bumi lainnya ia butuh makan minum hubungan sek dan lainnya. Dengan ruh ia meningkat dari dimensi kebutuhan tanah itu walau ia tidak dapat bahkan tidak boleh melepaskannya karena tanah adalah bagian dari substansi kejadiannya. Ruh pun memiliki kebutuhan-kebutuhan agar dapat terus menghiasi manusia. Dengan ruh manusia diantar menuju tujuan non materi yang tidak dapat di ukur di laboratorium. Tidak juga dikenal oleh alam materi. Dimensi spiritual inilah yang mengantar manusia untuk cenderung kepada keindahan, pengorbanan, kesetiaan, itulah yang mengantar manusia menuju suatu realitas yang maha sempurna tanpa cacat tanpa batas dan tanpa akhir. Demikian manusia yang diciptakan Allah di sempurnakan ciptaannya dan diembuskan ruh ciptaan-Nya.⁶⁸

Sementara di dalam *Tafsir Al-Azhar* Hamka mengatakan bahwa: ruh atau nyawa sekalian manusia itu Allah sendiri yang mempunyai, harta Allah SWT dalam kekuasaannya mutlak dari Allah bukan berarti kalau dikatakan bahwa Allah SWT meniupkan ruhnya ke dalam diri kita ialah supaya jelas bagi kita bahwa walaupun ruh itu ada dalam diri kita namun dia bukanlah kepunyaan diri kita. Sebab itu tidaklah ada kekuasaan kita buat bertahan kalau yang mempunyai nya datang menjemputnya. Dan kalau kita bosan hidup tidaklah boleh mencampakkan kepunyaan Allah dari diri kita dengan jalan bunuh diri atau membunuh orang lain sebab dengan demikian kita telah mengganggu kepunyaan Allah SWT.⁶⁹

Mengenai ayat di atas Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa Allah SWT mempunyai kuasa yang penuh, utuh dan total mutlak yang sempurna yang tiada bisa di deskripsikan kebesaran dan batasan kuasanya Allah SWT menciptakan manusia pertama dari tanah kemudian menjadikan keturunannya berkembang biak dari air yang hina dan lemah kemudian Allah menyempurnakannya dengan meniupkan ruh ke dalamnya serta menciptakan padanya indra pendengaran penglihatan dan akal pikiran yang merupakan perangkat pengetahuan dan peranti untuk mengetahui kebenaran dan petunjuk itu adalah nikmat-nikmat teragung yang patut disyukuri dihargai dan diapresiasi akan tetapi manusia banyak yang tidak berterima kasih dan sedikit sekali yang bersyukur. Untuk dipahami bahwa pada ayat di atas urutan penyebutan dimulai dari pendengaran lalu penglihatan kemudian baru hati dan akal fikiran adalah sesuai dari hikmah karena manusia yang pertama-tama bisa dilakukan adalah mendengar berbagai hal lalu memahaminya setelah itu baru bisa

⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 369-370.

⁶⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 7, ... hal. 124.

melihat.⁷⁰

Di sinilah Al-Qur'an menyatakan bahwa pada fase tertentu kemudian bentuk fisik janin tersebut ditiupkan ruh ke dalamnya. Diperingatkan dalam ayat ini bahwa Allah SWT meniupkan ruh nya ke dalam diri kita, Pendengaran dan penglihatan adalah untuk menghubungkan diri kita dengan alam di sekeliling kita yang membawa hasil penglihatan dan pendengaran itu ke dalam hati kita untuk dipertimbangkan dan direnungkan kebenaran Allah SWT untuk di sembah dan pertalian hidup dengan sesama manusia untuk di kasihi.⁷¹ Berhubungan dengan Fase peniupan ruh ini bisa dipahami melalui hadis berikut ini:

“Sesungguhnya setiap dari kalian dikumpulkan, Dalam awal ciptaannya, di dalam perut ibunya, selama 40 hari berupa (sperma). Kemudian menjadi 'alaqah (sesuatu yang menempel) semisal dengan itu. Kemudian menjadi mudghah (segumpal daging) semisal itu. Kemudian Dia mengutus Malaikat untuk meniupkan ruh.” (Riwayat Bukhāri dari Abdullah bin Masud).

Sejak fase peniupan ruh itulah, maka manusia dianggap benar-benar hidup dalam arti sesungguhnya, berbeda dengan binatang. Dengan demikian, kualitas manusia sama sekali tidak diukur dari fisik, tetapi dari potensi rohaniah tersebut. Dalam kaitan inilah, manusia diungkapkan oleh Al-Qur'an dengan *Khalqan akhar*, yang lebih tepat diterjemahkan dengan "makhluk yang unik".⁷²

Disebutkan juga dalam hadis riwayat Abdullah bin Mas'ud tentang masa mengandung bagi wanita:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: حَدَّثَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ الصَّادِقُ الْمَصْدُوقُ: إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا نُطْفَةً، ثُمَّ يَكُونُ عَلَقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يُرْسَلُ إِلَيْهِ الْمَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيهِ الرُّوحَ، وَيُؤَمَّرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ: بِكُتُبِ رِزْقِهِ، وَأَجَلِهِ، وَعَمَلِهِ، وَشَقِيٍّ أَوْ سَعِيدٍ. (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ)

Sesungguhnya seseorang dari kamu semua itu dikumpulkan kejadiannya dalam perut ibunya selama 40 hari (nuthfah), kemudian menjadi segumpal darah beku ('alaqah) juga selama 40 hari, selanjutnya menjadi segumpal daging (mudghah) juga 40 hari. Lalu Dia (Allah) memerintahkan kepada malaikat, maka ia meniupkan ruh di dalam tubuhnya, dan memerintahkan kepada

⁷⁰ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal, 214.

⁷¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ... hal. 125.

⁷² Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Tematik Tafsir Maudhui: Kehamilan dan Proses Kelahiran*, ... hal. 219.

malaikat itu untuk menuliskan empat hal ketetapan menetapkan rejeki, ajal, amal perbuatan, dan celaka atau bahagiannya. (HR. Muslim)⁷³

Dalam hadis tersebut dijelaskan bahwa dalam masa 120 hari atau 4 bulan bayi dalam kandungan telah diberi ruh, sehingga bayi itu sudah hidup dan menunggu sampai masa kelahirannya. Sejalan dengan ayat Al-Qur'an dan hadis tersebutlah dikembangkan dalam pembahasan dan penelitian kedokteran, di mana masa antara penciptaan dan kelahiran bayi disebut masa kehamilan (mengandung). Selama bayi dalam kandungan ibunya, ia dapat hidup dan berkembang, yang pada umumnya mencapai 266 hari atau delapan setengah bulan dari saat pembuahan. Atau selama 280 hari, yaitu 9 bulan pada masa menstruasi yang terakhir.

Namun masa hamil itu bisa bertambah menjadi 10 sampai 11 bulan, dan bahkan berkurang menjadi 7 bulan. Tetapi kalau persalinan bayi itu kurang dari 7 bulan, biasanya kondisi bayi kurang begitu sempurna. Sekalipun dalam kitab-kitab fiqh disebutkan bahwa pada umumnya ulama madzhab Asy-Syafi'i menyatakan bahwasanya masa kandungan itu minimal 6 bulan dan maksimal 14 tahun, tetapi itu jarang terjadi.

Jika kita memahami kalimat *mišla z'álik* adalah sama-sama mencapai usia 40 hari, maka sejak nutfah sampai *mudghah* adalah 120 hari. Namun, pemahaman ini ternyata tidak sesuai dengan kenyataan medis. Sebab menurut medis, ketika usia janin mencapai 120 hari sudah lebih besar dari *mudghah* lihat gambar berikut ini):



Gambar
Perkembangan bayi

Oleh karenanya, ada yang memahami kalimat dengan masa yang sama, yaitu 40 hari. Artinya, fase dari nutfah sampai *mudghah* adalah 40 hari atau sebanding dengan 8 minggu, bukan 120 hari.

⁷³ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Shahih Al-Lu'lu wa al-Marjan, Kitab Tentang Taqdir. Hadits tentang proses penciptaan manusia dalam perut ibunya dan penentuan mengenai rizqi, ajal dan amalnya serta mengenai kecelakaan dan kebahagiaannya*, Cet. Ke-1, Jakarta: Akbar Media, 2011. hal. 733.

Al-Ghazali mengungkapkan proses penciptaan manusia dalam teori pembentukan (*taswiyah*) sebagai suatu proses yang timbul di dalam materi yang membuatnya cocok untuk menerima ruh. Materi itu merupakan sari pati tanah liat nabi Adam a.s. yang merupakan cikal bakal bagi keturunannya. Cikal bakal atau sel benih (*nuthfah*) ini yang semula adalah tanah liat setelah melewati berbagai proses akhirnya menjadi bentuk lain (*Khalq akhar*) yaitu manusia dalam bentuk yang sempurna. Tanah liat berubah menjadi makanan (melalui tanaman dan hewan), makanan menjadi darah, kemudian menjadi sperma jantan dan indung telur. Kedua unsur ini bersatu dalam satu wadah yaitu rahim dengan transformasi panjang yang akhirnya menjadi tubuh harmonis (*jibillah*) yang cocok untuk menerima ruh. Sampai di sini prosesnya murni bersifat materi sebagai warisan dari leluhurnya. Kemudian setiap manusia menerima ruhnya langsung dari Allah di saat embrio sudah siap dan cocok menerimanya. Maka dari pertemuan antara ruh dan badan terbentuklah makhluk baru manusia. Sebagaimana tersirat dalam QS. Al-Infhithar/82:7 dalam firman-Nya:

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ۝

Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan) tubuhmu seimbang. QS. Al-Infhithar/82:

Menurut al-Qurtuby makna sempurna dan seimbang dalam penciptaan manusia difahami sebagai kesempurnaan dan keseimbangan secara menyeluruh mencakup semua penciptaan manusia baik bentuk luar maupun dalam serta berbagai fungsinya.⁷⁴

Senada dengan hal tersebut di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa kata فَعَدَلَكَ berarti seimbang yang menjadikan anggota tubuh manusia seimbang, serasi sehingga tampak harmonis, yakni Allah membentuk manusia dalam bentuk apa saja yang dikehendaki-Nya.⁷⁵

Jadi penulis berpandangan bahwa manusia terbentuk dari dua unsur di antaranya dari tanah dan dari tiupan ruh dari Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa bahan dasar kakek moyang manusia itu dari tanah liat, sementara bahan dasar manusia kedua ini adalah sperma yang hina. Hanya saja Allah SWT telah meniupkan ruh-Nya ke dalam diri manusia sehingga menjadi sosok yang sempurna. Namun di dalam diri manusia ada kehinaan dan ada pula kemuliaan tergantung bagaimana manusia itu sendiri mau memilih jalannya.

Begitu juga pada proses kelahiran, Allah SWT yang memberi

⁷⁴ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Prenada Media Group, 2008. hal. 180.

⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 15, ... hal.126.

kemudahan jalan lahir seorang bayi, hal ini tersirat dalam QS. Abasa/80:20. Sebagaimana dalam firman-Nya:

تَمَّ السَّبِيلَ يَسْرَةً ٢٠

Kemudian *dia memudahkan jalannya*. QS. 'Abasa/80: 20.

Mayoritas ulama memahami kata سَبِيلٍ (sabil) di sini adalah jalan lahir. Ada banyak riwayat tentang hal ini. Menurut Ibn 'Abbas dan al-Suddi, yang dimaksud adalah "Allah memudahkan keluarnya bayi dari perut ibunya". Menurut Abi Sholeh, yang dimaksud adalah "jalan rahim". Apapun bentuk penafsiran ulama tentang ayat ini, semuanya tetap bisa dipertemukan. Meskipun manusia yang membantu melahirkan, tetap saja peran Allah lebih besar. Sebab, siapa yang membalik posisi sang bayi yang awalnya kaki di bawah dan kepala di atas, tetapi di bulan-bulan akhir menjelang kelahiran posisinya bisa berbalik, kalau bukan Allah SWT. Dialah yang memberi ilham kepada sang bayi agar bisa keluar dengan mudah.⁷⁶ Jadi itulah proses kelahiran yang merupakan sebuah peristiwa yang sangat luar biasa, dan sekaligus menggambarkan tentang kemahabesaran dan kemahakuasaan Allah SWT Sebab realitasnya tidak ada seorang pun yang sanggup mengatur posisi janin di saat menjelang kelahiran, kecuali sekadar ikhtiar, misalnya dengan senantiasa bergerak, melakukan senam hamil, dan lain-lain. Tidak ada seorang pun yang tahu, kenapa posisi bayi ada yang terbalik, sungsang, atau melintang. Peran dokter atau bidan bukanlah yang mengeluarkan bayi, tetapi sekadar yang membantu proses keluarnya bayi dari rahim.

B. Perkembangan Janin Menurut Ilmu Medis

Pada umumnya lama kehamilan sekitar 40 minggu atau biasa dibagi menjadi 3 trimester. Banyak proses dan tahapan yang terjadi sampai terbentuk janin bahkan sampai melahirkan. Umur janin yang sebenarnya, harus dihitung dari saat fertilisasi, karena fertilisasi selalu berdekatan dengan ovulasi. Sesuai dengan tingkat pertumbuhannya berbagai nama diberikan pada janin yang dikandung itu. Namun, dalam praktiknya, kehamilan dihitung dari masa haid (menstruasi) yang terakhir, perbedaan kurang lebih 2 minggu dengan umur yang ditentukan dari ovulasi. Adapun masa kehamilan dihitung dalam bulan, masing-masing dari 4 minggu. Jadi, kehamilan 3 bulan sama dengan kehamilan 12 minggu.⁷⁷ Berikut ini tahap-tahap perkembangan janin di dalam rahim yang diulas per minggu.

1. Minggu Pertama

⁷⁶ Ar-Razi, "Mafatihul Ghaib", dalam Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Mudhul Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jilid 16, ... hal. 366.

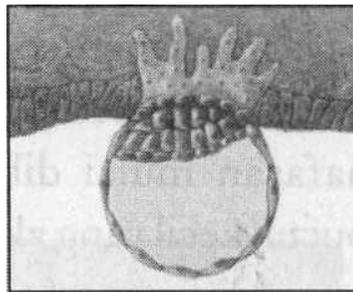
⁷⁷ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim*, Jakarta: tp., 2010. hal. 13

Sejatinya dalam minggu pertama ini masih dalam periode menstruasi, belum ada pembuahan sel telur. Minggu pertama ini diambil berdasarkan hari pertama menstruasi terakhir. Hari pertama menstruasi terakhir menjadi penting karena akan dijadikan tolak ukur usia kehamilan dan perkiraan bayi lahir.

2. Minggu Kedua

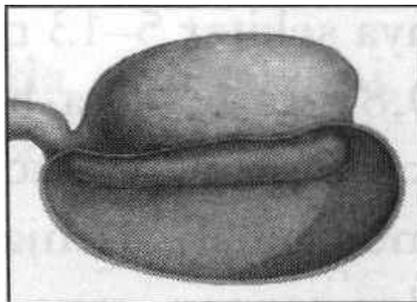
Pada akhir minggu kedua terjadi pembuahan. Sel telur yang berhasil dibuahi setelah 30 jam membelah menjadi dua. Sel telur bergerak ke lubang falopi menuju rahim sambil terus membelah sampai menjadi menjadi 32, sel telur disebut morula.

3. Minggu Ketiga



Pada minggu ketiga ini, mungkin belum disadar jika si ibu sedang mengandung. Ratusan sel telur dari hasil pembelahan menempel pada dinding rahim yang kemudian disebut bias to sit memiliki ukurannya sangat kecil, hanya berdiameter 0,1-0,2 mm.⁷⁸

4. Minggu Keempat



Terbentuk embrio pada minggu keempat ini, embrio memproduksi Chorionic Gonadotropin–HCG yaitu hormon kehamilan, sehingga apabila dilakukan test kehamilan, hasilnya positif). Pada masa embrio ini pembentukan alat-alat tubuh dalam bentuk dasar sudah terjadi. Menurut ilmu medis sebagaimana disebutkan ahli kesehatan dan sexolog termasyhur Eric W. Johnson,

⁷⁸ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim.*, ...hal 15.

bahwa pada minggu ke-4 embrio itu panjangnya sekitar $\frac{1}{4}$ inch.

5. Minggu Kelima

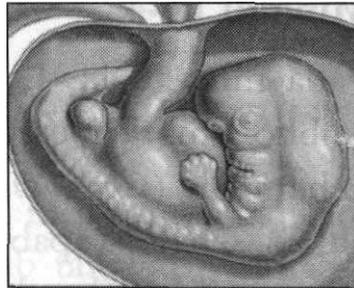
Panjang janin sekitar 1,27 mm, sistem saraf pusat, otot, dan tulang serta kerangka mulai dibentuk dalam minggu kelima ini.

6. Minggu Keenam



Pada minggu keenam ini jantung bayi mulai berdetak, namun tentu tidak didengarkan oleh si anda. Sistem pencernaan dan pernafasan juga mulai terbentuk, pucuk-pucuk kecil yang akan berkembang menjadi lengan, kaki pun mulai tampak.

7. Minggu Ketujuh



Panjang janin sekitar 5-13 mm dengan beratnya 0,8 gram, besarnya mungkin sebesar biji kacang hijau. Bagian bahu dan tangan mungil mulai tampak, terbentuk dari hasil pembelahan pucuk lengan. Dua bilik jantung, yakni bilik kanan dan bilik terbentuk, begitu pula paru-paru sudah memiliki saluran udara.

8. Minggu Kedelapan



Banyak perubahan yang terjadi pada janin dalam minggu ini. Beberapa anggota tubuh bagian luar tampak jelas seperti kepala terlihat besar beserta mata, telinga, hidung, dan mulut. Lengan semakin membesar dan dilengkapi siku. Brochi, saluran yang menghubungkan paru-paru dengan tenggorokan, mulai bercabang. Janin sudah tampak lebih besar dengan panjang sekitar 14-20 mm. Kesemua ini terjadi dalam waktu 6 minggu sejak sel telur berhasil dibuahi.

9. Minggu Kesembilan

Tampak telinga bagian luar mulai terbentuk, kaki dan tangan terus berkembang, pertumbuhan jari kaki dan tangan mulai tampak. Janin sudah bisa bergerak namun belum bisa dirasakan oleh anda. Detak jantung sudah bisa didengarkan dengan bantuan Dopple. Panjang janin sekitar 22-30 mm dengan berat sekitar 4 gram.

10. Minggu Kesepuluh

Organ-organ vital yang telah terbentuk mulai bekerjasama. Pertumbuhan otak meningkat dengan cepat, hampir 250.000 sel saraf baru diproduksi setiap menit. Ia mulai tampak seperti manusia kecil dengan panjang 32-43 mm dan berat 7 gram.

11. Minggu Kesebelas

Memasuki minggu ke-11 sampai minggu ke-20, janin tumbuh dengan bayi sangat cepat. Dari panjang 44-60 mm menjadi 16-16 cm dan beratnya 8 gram menjadi dengan berat 260 gram sampai minggu ke-20. Besar kepala hampir setengah panjang tubuhnya. Alat kelamin luar berkembang, namun masih terlalu dini untuk memeriksa jenis kelaminnya dengan ultrasonografi (USG).

12. Minggu Kedua Belas



Bentuk wajah bayi sudah lengkap, dagu dan hidung kecil sudah tampak dengan jelas. Jari-jari tangan dan kaki yang mungil terpisah penuh. Rongga perut sudah dilengkapi usus. Detak jantung janin bisa jadi meningkat akibat meningkatnya volume darah ibu. Panjang janin sekitar 63 mm dan beratnya 14 gram. Pada minggu ke-12 ini janin

terus tumbuh pesat.⁷⁹ Ukuran bayi telah berlipat ganda dalam tiga minggu terakhir dan wajahnya mulai menunjukkan wujud manusia, walaupun seluruh struktur tubuhnya telah terbentuk saat ini merupakan proses penyempurnaan keseluruhan struktur tersebut. Di sekitar minggu ini kuku jemari tangan dan kaki mulai terbentuk. Mulai saat ini otot-otot janin mulai berkembang dengan baik untuk menimbulkan adanya gerakan spontan yang tidak disadari (involunter). Otak belum berkembang dengan sempurna sehingga perintah untuk menggerakkan otot berasal dari tulang belakang. Saat ini seluruh usus halus janin telah berada dalam rongga, perutnya. Bila bayi berjenis kelamin laki-laki maka sifat maskulinnya akan timbul dan organ reproduksi wanitanya akan menghilang.

13. Minggu Ketiga Belas



Pada akhir trimester pertama, plasenta berkembang untuk menyediakan oksigen, nutrisi dan pembuangan sampah bayi. Kelopak mata bayi merapat untuk melindungi mata yang sedang berkembang. Janin mencapai panjang 76 mm dan beratnya 19 gram.

14. Minggu Keempat Belas

Pada minggu ini, leher janin semakin panjang dan kuat, Lanugo, rambut halus tumbuh di seluruh tubuh untuk melindungi kulit janin. Pembentukan jenis kelamin dimulai dengan berkembangnya system reproduksi janin, kelenjar prostat bayi laki-laki berkembang dan ovarium turun dari rongga perut menuju panggul. Panjang janin sekitar 80-110 mm dan beratnya 25 gram

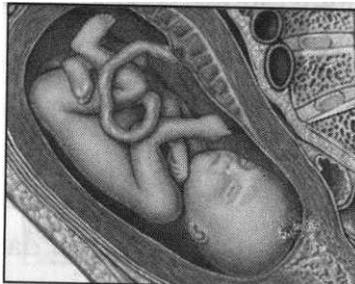
15. Minggu Kelima Belas

⁷⁹ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim*, ... hal. 18.



Sistem kerangka sudah terbentuk dengan tulang dan sumsum tulang terus berkembang. Sistem reproduksi terus berkembang, jika janin perempuan, ovarium sudah bisa memproduksi jutaan sel telur pada minggu ini. Pembuluh darah tampak kelihatan dengan jelas, karena kulit bayi masih sangat tipis. Pada akhir minggu ini panjang janin 113 mm dan berat 49 gram dan.

16. Minggu Keenam Belas



Pada minggu ke-16, janin sudah dapat menggerakkan kepalanya. Otot-otot wajah mulai berkembang sehingga janin dapat memperlihatkan raut wajah yang berbeda-beda. Pada minggu ini janin sudah dapat mendengar dan otak mulai berfungsi.⁸⁰ Janin sudah dapat mengedipkan mata, membuka mulutnya, bahkan mampu mengerutkan dahi. Pada minggu ini ukuran Panjang janin sekitar 116 mm dan berat 80 gram.

17. Minggu Ketujuh Belas

Panjang janin sekitar 12 cm dan berat 100 gram, janin masih sangat kecil. Lapisan lemak coklat mulai berkembang berfungsi untuk menjaga suhu tubuh bayi setelah lahir. Berat lemak hampir mencapai tiga perempat dari total berat badannya bayi pada saat dilahirkan.

18. Minggu Kedelapan Belas

Pada minggu ini, janin sudah dapat mendengar, bahkan bila ada suara keras, janin bisa terkejut. Perkembangan mata sudah mampu

⁸⁰ Nasaruddin Umar, *Ketika Fikih Membela Perempuan*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014. hal. 119.

menangkap cahaya. Janin akan melihat adanya cahaya jika sebuah senter ditempelkan di perut ibunya. Pertumbuhan janin makin membesar dengan panjang 14 cm dan berat 140 gram.

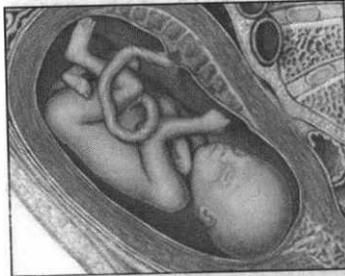
19. Minggu Kesembilan Belas

Tubuh bayi diselimuti vernix caseosa, semacam lapisan lilin yang melindungi kulit dari luka. Otak bayi telah mencapai jutaan saraf motorik karenanya ia mampu membuat gerakan sadar seperti menghisap jempol. Beratnya 226 gram dengan panjang hampir 16 cm.

20. Minggu Kedua Puluh

Setengah perjalanan telah dilalui. Kini, beratnya mencapai 260 gram dan panjangnya 14-16 cm. Di bawah lapisan vernix, kulit bayi mulai membuat lapisan dermis, epidermis dan subcutaneous. Rambut dan kuku tumbuh pada minggu ini.

21. Minggu Kedua Puluh Satu



Usus bayi telah cukup berkembang sehingga ia sudah mampu menyerap atau menelan gula dari cairan lalu dilanjutkan melalui sistem pencernaan menuju usus besar. Gerakan bayi semakin pelan karena beratnya sudah 340 gram dan panjangnya 20 cm.

22. Minggu Kedua Puluh Dua

Indra yang akan digunakan bayi untuk belajar, berkembang setiap hari. Setiap minggu, wajahnya semakin mirip seperti saat dilahirkan. Perbandingan kepala dan tubuh semakin proporsional.

23. Minggu Kedua Puluh Tiga

Kulit bayi tampak kendur, karena kulit masih kendur dan lemak makin menumpuk di dalam tubuh bayi. Hal ini disebabkan produksi sel kulit lebih banyak dibandingkan lemak. Bayi sudah mempunyai kebiasaan "berolahraga" dengan menggerakkan otot jari-jari tangan dan kaki, lengan dan kaki secara teratur. Pada minggu ke-23, rata-rata janin memiliki berat badan lebih dari 450-500 gram dengan panjang tubuh sekitar 29 cm.⁸¹

⁸¹ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin*

24. Minggu Kedua Puluh Empat

Paru-paru sudah berkembang dengan sempurna dan mampu mengambil oksigen meski bayi masih menerima oksigen dari plasenta. Paru-paru juga memproduksi surfaktan yang berfungsi untuk menjaga agar kantung udara tetap mengembang, hal ini sebagai persiapan hidup di luar rahim. Indera pendengaran bayi lebih matang, membuatnya bisa mendengar langsung detak jantung dan suara ibu. Untuk persiapan hidup di luar rahim, paru-paru bayi mulai menghasilkan surfaktan yang menjaga kantung udara tetap mengembang. Bagian paru-paru bayi sudah berkembang dengan sempurna, memungkinkan ia untuk bernapas langsung dengan menghirup udara, bukan lagi melalui cairan.

25. Minggu Kedua Puluh Lima

Bayi cegukan, apakah ibu hamil merasakannya? Ini tandanya ia sedang latihan bernapas. Ia menghirup dan mengeluarkan air ketuban. Jika air ketuban yang tertelan terlalu banyak, ia akan cegukan. Beratnya 560 gram.

26. Minggu Kedua Puluh Enam

Kini berat bayi hampir 850 gram. Mata yang semula menutup mulai membuka dan kedip. Bulu mata mulai berkembang, begitu pula dengan rambut di kepala.

27. Minggu Kedua Puluh Tujuh

Minggu pertama trimester ketiga, paru-paru, hati dan sistem kekebalan tubuh masih harus dimatangkan. Namun jika ia dilahirkan, memiliki peluang 85% untuk bertahan. Panjangnya 23 cm dan beratnya mencapai 900 gram.

28. Minggu Kedua Puluh Delapan

Pada usia 28 minggu mata mulai membuka mesti kulit masih keriput, rambut kepala mulai banyak dan pada tahap ini berat janin menjadi 1000 gram.⁸² Lapisan lemak pun semakin berkembang dan rambutnya terus tumbuh.

29. Minggu Kedua Puluh Sembilan

Kelenjar adrenalin bayi mulai menghasilkan hormon seperti androgen dan estrogen. Hormon ini akan menstimulasi hormon prolaktin di dalam tubuh ibu sehingga membuat kolostrum (air susu yang pertama kali keluar saat menyusui).

30. Minggu Ketiga Puluh

Lemak dan berat badan bayi terus bertambah sehingga bobot

dalam Rahim., ... hal. 22-23.

⁸² Nasaruddin Umar, *Ketika Fikih Membela Perempuan, ...* hal. 119.

bayi sekarang sekitar 1.400 gram dan panjangnya 27 cm. Karena ia semakin besar, gerakannya semakin terasa.

31. Minggu Ketiga Puluh Satu

Plasenta masih memberikan nutrisi yang dibutuhkan bayi. Aliran darah di plasenta memungkinkan bayi menghasilkan air seni. Ia berkemih hampir sebanyak 500 ml sehari di dalam air ketuban.

32. Minggu Ketiga Puluh Dua

Jari tangan dan kaki telah tumbuh sempurna, begitu pula dengan bulu mata, alis dan rambut di kepala bayi yang semakin jelas. Lanugo yang menutupi tubuh bayi mulai rontok tetapi sebagian masih ada di bahu dan punggung saat dilahirkan. Dengan berat 1.800 gram dan panjang 29 cm, kemampuan untuk bertahan hidup di luar rahim sudah lebih baik apabila di dilahirkan pada minggu ini.

33. Minggu Ketiga Puluh Tiga

Vernix yang menutupi kulit bayi sudah cukup tebal. Paru-parunya hampir matang dan ia terus berlatih pernafasan setiap hari. Pada minggu ini, ia mulai berada di dalam posisi kelahiran.

34. Minggu Ketiga Puluh Empat

Bayi yang dilahirkan pada minggu ini, paru-parunya sudah cukup matang. Beratnya mencapai 2.250 gram dengan panjang 32 cm sehingga ia sudah mampu bertahan/hidup tanpa bantuan peralatan medis.

35. Minggu Ketiga Puluh Lima

Beratnya sudah 2.550 gram tetapi ia mulai masuk masa percepatan kenaikan berat badan. Lemak sudah disimpan di seluruh tubuh terutama sekitar bahu. Gerakannya semakin berkurang karena ukurannya yang semakin besar.⁸³

36. Minggu Ketiga Puluh Enam

Tinggal beberapa minggu lagi bayi dilahirkan. Beratnya sudah mencapai 2.750 gram. Asupan kalsium membantu kerangka bayi lebih kuat tetapi masih cukup lembut untuk melewati jalan lahir.

37. Minggu Ketiga Puluh Tujuh

Meskipun sudah cukup bulan, bayi masih terus berkembang. Ia mulai menghasilkan kortison, hormon yang membantu kematangan paru-paru untuk mengambil udara tanpa bantuan.

38. Minggu Ketiga Puluh Delapan

Pada usia ini disebut *atern* di mana berat rata rata 3.300

⁸³ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim.*, ... hal.28.

kehidupan janin sudah dianggap mudah.⁸⁴ testikel telah turun mendekati skrotum. Jika bayinya perempuan, alat kelaminnya telah berkembang sempurna.

39. Minggu Ketiga Puluh Sembilan

Karena beratnya 3.250 gram, ia memenuhi rongga rahim. Tali pusat yang membawa nutrisi dari plasenta panjangnya 50 cm dan tebalnya 1,3 cm. Karenanya tali pusat bisa melilit bayi.

40. Minggu Keempat Puluh

Setelah berminggu-minggu menunggu dan mempersiapkan diri, sang bayi akhirnya dilahirkan. Atau bisa jadi belum lahir. Hanya 5% wanita hamil yang melahirkan tepat dengan perkiraan tanggal persalinan. Si kecil lahir dengan berat rata-rata 3.500 gram dan panjangnya 48-51 cm.⁸⁵

Menurut ilmu kedokteran dan kebidanan, jika bayi sudah sampai umur 9 bulan atau kurang, maka ia sudah siap dilahirkan, yang biasanya ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat pada kandungan, diikuti oleh suatu sakit ringan atau perasaan tidak enak disertai dengan kontraksi-kontraksi semakin kuat.

Dengan demikian Penulis berpandangan bahwa perkembangan janin baik secara medis maupun dalam Al-Qur'an itu dapat menjadikan pengetahuan bagi manusia betapa Allah SWT memberikan contoh bahwa segala sesuatu yang terjadi itu dengan membutuhkan proses walaupun sebenarnya bagi Allah sendiri hal tersebut adalah *kun ffayakun* namun Allah memberikan pelajaran kepada manusia untuk bersabar dan berusaha dalam suatu hal apapun. Contoh di atas tentang perkembangan janin itu hanyalah salah satu misal untuk *ditafakkuri*.

⁸⁴ Nasaruddin Umar, *Ketika Fikih Membela Perempuan*, ... hal. 119.

⁸⁵ Samsul Munir Amin dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim*, ... hal. 29.

BAB IV

PANDANGAN AL-QUR'AN

SEPUTAR PSIKOLOGI KEHAMILAN

A. Deskripsi Al-Qur'an Tentang Psikologi Kehamilan

Di dalam Al-Qur'an pembahasan psikologi kehamilan meliputi: Perasaan seperti: gejolak emosi sedih, gembira, dan marah. Selain itu juga dibahas tentang psikologi yang berhubungan dengan fisik/tubuh, pikiran, dan keinginan.

1. Psikologi kehamilan yang berhubungan dengan perasaan

a. Rasa sedih

Allah telah menyiratkan rasa sedih perempuan hamil dalam Al-Qur'an seperti yang dialami Ibunda Isa a.s. yaitu Mariam. Petunjuk Sang Maha Pencipta ini mengarahkan pentingnya perempuan hamil untuk senantiasa senang hatinya, ceria dan tidak bersedih karena hal itu akan mempengaruhi keadaan janinnya. Maka perlu kiranya menghindari kesedihan berlebih bagi ibu hamil karena faktor tekanan emosional dan psikologi seorang ibu mempengaruhi perkembangan janin semasa dalam kandungan. Ketika tekanan psikologi yang berlebihan dalam kehamilan maka akan mempengaruhi kondisi janin sebelum kelahiran. Beberapa tingkat emosional psikologis yang nyata dapat mempengaruhi janin ketika kehilangan pekerjaan, perceraian, kesedihan, atau hal yang membuat ilusi berlebihan dalam batin seorang ibu. Pada akhirnya

kondisi yang tidak di inginkan seperti (kelainan/cacat) dapat mempengaruhi janin tersebut. Maka suami isteri jangan berbuat maksiat, Jika suami berbuat maksiat sang isteri biasanya mengalami kegoncangan batin. Hal ini akan mempengaruhi kondisi sang janin, karena sang bayi itu menurut hasil penyelidikan di Ohio Amerika Serikat, jika sang ibu yang mengandungnya mengalami kegoncangan fisik ataupun mental dan bersedih, bayi pun ikut sedih. Dan bila ibunya gembira bayinya pun ikut gembira.

Akan tetapi orang yang kuat imannya sesekali tidak akan bersedih apalagi sampai putus asa karena iman pada hakikatnya memberi motivasi dan energi untuk berusaha dan bertawakal kepada Allah tanpa kenal lelah Al-Qur'an menerangkan bahwa orang-orang beriman sepatutnya tidak bersedih menghadapi peristiwa-peristiwa yang menyimpannya karena Allah yang menjadi pelindungnya, tidak ada sesuatu yang perlu dikhawatirkan atau disedihkan secara kelanjutan.³⁶³

Al-Qur'an telah menjelaskan tentang bagaimana seorang Maryam bersedih. Allah SWT menginformasikan tentang kesedihan Maryam sebagaimana tersirat dalam QS. Maryam/19:22-24.

فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ۚ ۲۲ فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ
يَأَيَّتَنِي مَتَىٰ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ۚ ۲۳ فَانَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ
جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ۚ ۲۴

“Maka Maryam mengandungnya (hamil), lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, ia berkata:”Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti, lagi dilupakan”. Maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah:”Janganlah kamu bersedih hati, sesungguhnya Rabbmu telah menjadikan anak sungai di bawamu”. QS. Maryam/19: 22-24 .

Sehubungan dengan ayat di atas Ath-Thabari mengatakan bahwa “Jibril meyerunya dari tempat yang rendah: *Janganlah kamu bersedih hati sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawamu.*” Para ulama berselisih argumen mengenai kalimat ayat tersebut. Menurut ahli qira'at Hizaz dan Irak membacanya dengan fatah pada huruf mim dan dal “فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا”. Sedangkan yang lain membacanya dengan kasrah, artinya maka Jibril menyerunya dari tempat yang rendah dalam arti Jibril memanggilnya dari hadapannya. Sebagian menakwilkan adalah *Isa yang*

³⁶³ M. Darwis Hude., *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: PT. Erlangga, 2006, hal. 189.

*memanggil ibunya dari bawahnya setelah ia melahirkannya.*³⁶⁴

Sementara dalam *Tafsir Al-Mishbah* M. Quraish Shihab mengatakan bahwa: Malaikat Jibril meniupkan ruh ke tubuh Maryam as. Maka dia mengandungnya, yakni mengandung anak lelaki itu, yaitu Isa as. lalu ketika dia sadar akan kehamilannya dia menyisihkan diri dengan kehamilannya ini dan menyandarkan di tempat yang lebih jauh dari tempat nya sebelum ini. Maka rasa sakit akibat kontraksi akan melahirkan anak memaksa dia menuju ke pohon pangkal kurma untuk bersandar, kini terbayang olehnya sikap dan cemooh yang akan didengarnya karena ia akan melahirkan anak tanpa memiliki suami dan karena itu dia berkata: *“Aduhai alangkah baiknya aku mati yakni tidak pernah wujud sama sekali di pentas hidup sebelum ini. Yakni sebelum kehamilan ini agar aku tidak merasa aib dan malu dari suatu perbuatan yang sama sekali tidak dikerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti lagi dilupakan selama-lamanya.”* Keadaan Maryam yang sedih dan ucapannya yang menggambarkan kecemasan itu diketahui dan didengar juga oleh Malaikat Jibril lalu Malaikat Jibril mengatakan *“Janganlah wahai Mariam Engkau bersedih hati“* di ayat selanjutnya Jibril melanjutkan ucapannya guna memberi ketenangan kepada sang ibu dengan menyatakan *“Makanlah dari buah kurma yang berjatuhan itu dan minumlah dari air telaga itu serta bersenang hatilah dengan kelahiran anakmu itu.”*³⁶⁵

Hal Senada dikatakan Ibnu Katsir beliau menjelaskan bahwa: Ketika rasa sakit memaksanya untuk bersandar di akar pohon korma dia mengharapkan kematian dan berkata *Wahai betapa baiknya aku mati sebelum ini lalu aku menjadi seorang yang tidak di perhatikan lalu di lupakan.”* Sesungguhnya Dia telah mengetahui bahwa dia akan dikenai bencana dan diberi ujian dengan bayi ini. Kemudian Ibnu Katsir berpandangan mengenai siapa yang memanggil dari bawahnya apakah dia Jibril atau Isa a.s.? Sebagian mereka berkata bahwa yang memanggilnya adalah Jibril bukan Isa a.s. Ibnu Abbas berkata makna *“فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا”* adalah Jibril sebab Isa a.s. belum berbicara sampai Maryam bawa kepada kaumnya. Yang lainnya berkata yang memanggilnya dari bawah adalah anaknya yaitu Isa yang dilahirkan sesaat sebelumnya. Pendapat yang kuat adalah pendapat kedua yaitu yang memanggilnya dari bawah adalah Isa anaknya untuk menghilangkan gundah dan rasa sedihnya. Isa berkata: *الَّا تُحْزِنِي فَاذْعَبْ رَبُّكَ تُحْتَكَ سَرِيًّا* *Janganlah engkau bersedih hati sesungguhnya*

³⁶⁴ Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 8, Kairo: Dar Ibn al-Jawzi, 2015. M/1436 H., hal. 208- 213.

³⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2017.

Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu, Kemudian Ibnu Katsir mengatakan bahwa yang dimaksud kata سَرِيًّا adalah Isa. Ini adalah pendapat ar-Rabi bin Anas dan Abdurrahman bin Zaid bin Aslam. Pendapat yang kuat adalah pendapat yang mengatakan bahwa kalimat yang menunjukkan hal itu ialah bahwa anaknya yang memerintahkan untuk menggoyangkan akar pohon korma lalu Ibnu Abas berkata bahwa pohon korma itu asalnya kering kemudian Allah menjadikannya hijau dan berbuah. Wahab bin Munabbih berkata itu adalah pohon kurma yang hijau tidak kering namun ia tidak dalam musim berbuah maka Allah memberi Maryam nikmat dengan menjadikan pohon itu berbuah ketika dia menggoyangkan pangkalnya, dan siap di panen itu berjatuh ke arah Mariam jadi Allah menyiapkan untuknya makanan berupa korma matang dan minuman dari sungai kecil anaknya memerintahkan untuk makan dari korma itu dan meminum air dia juga berpesan untuk menenangkan hati dan bergembira agar dia tidak takut dan tidak sedih.³⁶⁶

Penulis berpendapat bahwa wanita hamil yang kuat imannya seperti halnya Mariam itu perlu di contoh Mariam wanita yang tegar walau sempat sedih sedikit karena takut akan cibiran orang dari lahirnya Isa yang tanpa ayah, namun karena imannya kuat dia bertawakkal kepada Allah kemudian dia kembali bahagia, Maka dari hal-hal yang akan membuat sedih semaksimal mungkin ditekan karena ingat bahwa Allah akan menolongnya.

Setiap ujian dan nikmat itu adalah bunga kehidupan dan akan Allah pergilirkan dalam setiap kehidupan manusia sebagai ujian keimanan baginya dan itu sifatnya fana tidak lama dan tidak akan ditinggalkan. Ada kesedihan yang beriringan dengan kebahagiaan, ada kegagalan yang mengantar keberhasilan dan ada kesusahan yang membarengi kemudahan karena hidup tak akan berwarna tanpa adanya kekurangan, hidup tak kan berkesan tanpa dibarengi dengan kesulitan, suatu keberhasilan akan terasa lebih hidup bila kita tahu bagaimana rasanya gagal. Kesedihan yang dirasakan merupakan rahmat dan di balik semua itu juga terkandung hikmah dan barakah. Jadi jangan berduka cita dan jangan terlalu gembira didunia ini baik dalam menghadapi susah maupun senang. Bersikaplah tetap stabil dan seimbang karena pada hakikatnya dunia ini hanya fatamorgana. Segala kesulitan di dunia hanyalah kesulitan yang menipu karena jika disikapi dengan sabar maka kesulitan itu merupakan karunia Allah yang memberikan kita kesempatan untuk banyak bersabar dan bertaubat di mana itu yang terbaik bagi akhirat kita.³⁶⁷

³⁶⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 3, Beirut: Dar al-Khayr, 2006 M/1427 H., hal.151.

³⁶⁷ Tim Baitul Kilmah, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadist*. Jakarta:

Untuk itu kemampuan jiwa untuk merasakan gejala sesuatu yang disebabkan oleh rangsangan dari luar seperti rasa sedih senang marah³⁶⁸ merupakan pernik-pernik kekayaan hidup, tapi ia harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif terutama bagi anda. Berkaitan dengan hal ini Al-Qur'an mengingatkan manusia untuk tidak membiarkan dirinya larut dalam kecemasan. Keimanan dan ketakwaan adalah obat penawar bagi kecemasan. Hal ini ditegaskan dalam QS. al-A'raf/ 7:35 sebagai mana firman-Nya:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ اِمَّا يٰۤاَتَيْتُكَمۡ رُسُلًا مِّنۡكُمْ يَقۡصُوۡنَ ۙ عَلَیۡكُمْ اٰیٰتِیۡ فَمَنۡ اَتٰۤی وَاصۡلَحَ
فَلَا خَوۡفَ عَلَیۡهِمْ وَلَا هُمۡ یَحۡزَنُوۡنَ ۝۳۵

"Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul darimu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan tidaklah diliputi rasa kekhawatiran (kecemasan) dan tidak (pula) kesedihan." QS. al-A'raf/7:35.

Sehubungan dengan ayat di atas Ath-Thabari berpandangan bahwa: Kata "فَمَن اَتٰۤی وَاصَلَحَ" maka barang siapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan Dia berfirman *Seorang di antaramu yang beriman kepada apa yang diceritakan oleh Rasulku dari apa yang mereka ceritakan tentang ayat-ayatKu dan percaya serta bertakwa kepada Allah.* Dan mengadakan perbaikan yang sebelumnya rusak karena berbuat maksiat kepada Allah lalu kemudian berhenti berbuat maksiat karena takut kepada Allah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka, dan tidak pula mereka bersedih hati."³⁶⁹

Sementara M. Quraish Shihab mengatakan dalam tafsirnya bahwa: Barang siapa yang bertakwa dan berupaya menghindari dari siksa Allah dengan percaya dan berbuat baik terhadap diri dan lingkungan dengan meneladani para Rasul itu, maka tidak ada kekhawatiran atas mereka yakni yang menyelubungi hati mereka dan tidak pula mereka bersedih hati, yakni tidak ada sama sekali bentuk apapun dari rasa ketakutan dan kesedihan yang menimpa mereka.³⁷⁰

Selanjutnya untuk memperkuat ke istiqomahan dan menepis kesedihan ada baiknya wanita hamil membuka kalam Allah yang lainnya hal ini terdapat dalam QS. Al-Ahqaaf/46:13. Sebagaimana firman-Nya:

اِنَّ الَّذِیۡنَ قَالُوۡا رَبُّنَا اللّٰهُ ثُمَّ اسۡتَفۡمَوۡا۟ فَلَا خَوۡفَ عَلَیۡهِمْ وَلَا هُمۡ یَحۡزَنُوۡنَ ۝۱۳

"*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah Maka tidak ada kekhawatiran*

Pustaka Kamil. Jilid 6. Th. 2014. hal. 181-184.

³⁶⁸ Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*. (ed) Fikiria, Jakarta: Pusat Kajian FAI UHAMKA, 2008, hal. 86.

³⁶⁹ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid, 5, ... hal 292.

³⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 4, ... hal. 98.

terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita."QS. al-Ahqaaf/46:13.

Menurut Shihab ayat di atas mengatakan tentang sikap sedih dan istikamah beliau mengatakan bahwa: Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang percaya dan mengatakan secara tulus dan benar bahwa Tuhan Pencipta pemelihara dan yang terus berbuat baik terhadap kami adalah Allah yang tiada Tuhan pengatur dan pemelihara selain Allah. mereka selalu konsisten atas ucapan dan perbuatannya maka tidak ada kekhawatiran atas mereka yakni rasa takut tidak menguasai jiwa mereka, berkaitan dengan hal-hal yang bakal terjadi betapapun hebatnya peristiwa itu dan mereka tiada pula berduka cita menyangkut apa saja yang telah terjadi, mereka itulah penghuni penghuni surga atas imbalan yang telah senantiasa mereka kerjakan.³⁷¹

Hal senada diperkuat Ibnu Katsir beliau mengatakan bahwa orang-orang mukmin yang shalih dan konsisten menjalankan syariat Allah tidak ada kekhawatiran terhadap mereka atas apa yang akan mereka hadapi juga tidak bersedih atas apa yang mereka telah tinggalkan.³⁷²

Ath-Thabari pun berpandangan dalam ayat tersebut di atas disebutkan bahwa pada kalimat *إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ* sesungguhnya Tuhan kami adalah Allah yang tidak ada Tuhan untuk di sembah selainNya, *ثُمَّ* kemudian mereka tetap *istiqomah* teguh dalam membenaran mereka tanpa dicampuri dengan pemusrikan tidak menentang Allah dengan perintah dan laranganNya *فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ* maka tidak ada kekhawatiran pada mereka, dan mereka tidak pula berduka atau bersedih hati atas apapun.³⁷³ Jadi itulah makanya orang yang senantiasa berserah diri dan istiqomah akan selalu di bimbing hidupnya dijaga oleh Allah agar senantiasa ada dalam kebenaran yang di ridahaiNya.

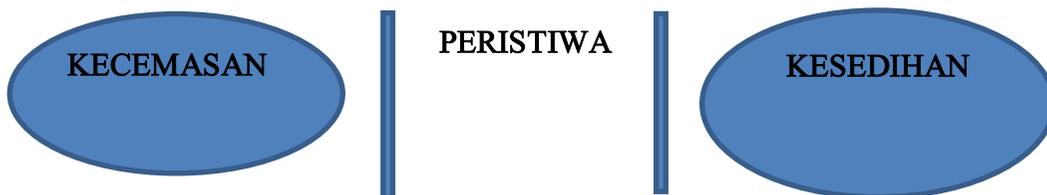
Sementara M. Darwis Hude mengatakan bahwa kalimat sedih diulang sebanyak 13 kali di dalam Al-Qur'an dengan menggandengkan "kecemasan" dan "kesedihan" (*al-khauf dan al-huzn*). dua kata ini dielaborasi oleh psikologi sebagai kata yang hampir sama dan sering kali mengiringi suatu peristiwa dalam kehidupan manusia. Kecemasan dan kesedihan sama-sama berkenaan dengan adanya sesuatu yang hilang atau tak sesuai dengan harapan. Hanya saja kecemasan muncul segera sebelum peristiwa terjadi, sedangkan kesedihan pada peristiwa yang telah terjadi. Lazarus (1991:250) membedakan antara kesedihan dan kecemasan dalam tulisannya: *"The difference is that in anxiety, a sense of loss (of meaning) has not yet occurred but is imminent. In sadness, the loss (of meaning)*

³⁷¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 12, ... hal 399.

³⁷² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 4, ... hal. 197.

³⁷³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami'Al Bayan*, Jilid 11, hal. 166.

has already occurred and is irrevocable" (Perbedaannya adalah bahwa dalam kekhawatiran, perasaan kehilangan belum terjadi namun akan datang. Dalam kesedihan, kehilangan itu telah terjadi dan tidak dapat diubah). (Lihat Figur 16).³⁷⁴



Figur 16. : Perbedaan kecemasan dengan kesedihan

Ungkapan Al-Qur'an agar manusia tak cemas (khawatir, takut) dan sedih dalam menghadapi berbagai peristiwa mempunyai makna holistik: tidak merasa kehilangan dengan terjadinya sesuatu di luar harapannya sebagai manusia. Orang-orang mukmin tidak gampang cemas, ketakutan, atau kekhawatiran berkepanjangan, apalagi fobia. Hal ini tersirat dalam QS. Al-Ahزاب/33: 39. Sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

"(yaitu) orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepada-Nya dan tidak merasa takut kepada siapa pun selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai pembuat perhitungan." QS. Al-Ahزاب/33:39.

Dalam konteks ini Wahbah Zuhayli berpandangan bahwa Allah mengingatkan kepada hambaNya untuk bersyukur atas nikmat yang telah diberikanNya yaitu telah memberi pertolongan kepada para Hambanya³⁷⁵

Al-Qur'an menerangkan bahwa orang-orang beriman sepatutnya optimistik memandang hidup maka segala persoalan akan di sikapinya degan wajar tabah dan tanpa kesedihan manusia beriman adalah manusia optimis karena meyakini adanya masa di mana keadilan tidak bisa di permainan, yakni kehidupan akhirat amal baik di ganjar dengan pahala. Seperti yang diisyaratkan dalam QS. Al-Baqarah/2:277.

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ

³⁷⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, ... hal. 243.

³⁷⁵ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir; Aqidah Syari'ah Manhaj*, Jilid 11, Damaskus: Dar al-Fikr, 2003 M/1424 H, hal. 355.

عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٢٧٧

“*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*” QS. Al-Baqarah/2:277.

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan bahwa Allah memuji orang-orang yang beriman kepadaNya, menaatinya, bersyukur kepadaNya, berbuat baik kepada makhluk-Nya, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka itulah orang-orang yang di sediakan bagi mereka pahala dan ganjaran yang banyak penghormatan di dalam surga Naim, serta keselamatan dari siksa api neraka.³⁷⁶

b. Rasa Gembira

Dalam kebahagiaan hidup dunia dan akhirat manusia memiliki motivasi fisiologis, motivasi psikologis dan spiritual motivasi fisiologis berkaitan dengan masalah mempertahankan eksistensi diri dan menjaga kelangsungan spesies, motivasi ini merupakan upaya bagaimana manusia memenuhi kebutuhan primernya seperti sandang pangan papan, kebutuhan seksual di sertai kondisi yang sehat.³⁷⁷

Gembira adalah ekspresi dari kalangan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Biasanya kegembiraan itu disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba atau suprise.³⁷⁸ Begitupun dengan ibu hamil yang sudah lama menanti seorang anak sehingga bisa melahirkan dari rahimnya, bahkan ketika Allah SWT memberikan amanah kepadanya seorang calon janin dia sangat gembira. Perasaan gembira ini biasanya melibatkan banyak orang sekitar di antaranya suami, keluarga ayah ibu dan orang-orang yang gembira tersebut. Perasaan gembira ini terlukis dalam Al-Qur'an sebagaimana yang dirasakan Mariam ketika dikabarkan Malaikat Jibril akan diberikannya anak Isa di mana rasa gembira ini tertuang dalam Surat Ali Imran/3:45 Allah menginformasikan dalam FirmanNya:

إِذْ قَالَتِ الْمَلِكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِّنْهُ اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ
وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ ٥٤

(Ingatlah), ketika Malaikat berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah menggembirakan kamu (dengan kelahiran seorang putera yang diciptakan) dengan kalimat (yang datang) daripada-Nya, namanya Al Masih 'Isa putera Maryam, seorang terkemuka di dunia dan di akhirat dan termasuk orang-orang yang didekatkan (kepada Allah). QS. Ali

³⁷⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 1, ... hal. 428.

³⁷⁷ Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*. ... hal. 49.

³⁷⁸ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2008, hal.176.

Imran/3:45.

M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: Malaikat Jibril berkata terhadap Maryam: “*Wahai Maryam sesungguhnya Allah menggembirakan Engkau dalam kelahiran seorang putra yang diciptakan dengan kalimat yang datang dari Nya.* Untuk lebih menjelaskan bahwa kalimat yang dimaksud bukan berupa ucapan tapi sosok manusia *sekaligus untuk menjelaskan kedudukannya berita gembira itu berlanjut dengan menunjukkannya bahwa nama sosok yang akan Engkau lahirkan itu serta gelar yang akan dipilih Allah untuknya adalah al-Masih Isa dan karena ia tidak mempunyai Ayah dia adalah putra Maryam. jangan duga bahwa dia karena tidak berayah akan di lecehkan, Tidak. Dia adalah seorang terkemuka bukan hanya di dunia tetapi di akhirat juga. Bahkan kedudukannya di sana sungguh sangat mantap. Karena dia termasuk orang-orang yang di dekatkan kepada Allah. Keluarbiasaan putra yang akan engkau lahirkan itu bukan hanya terbatas pada saat kelahirannya tetapi berlanjut setelah itu.*³⁷⁹

Sementara rasa gembira dalam kisah lainnya diceritakan pula dalam *Tafsir Al-Misbah* yang mengatakan bahwa: Malaikat Jibril berkata kepada Mariam: “*Makanlah dari buah kurma yang berjatuhan itu dan minumlah dari air telaga itu serta bersenang hatilah dengan kelahiran anakmu itu.*”³⁸⁰

Secara alamiah manusia merindukan kehidupan yang senang dan sehat baik jasmani maupun rohani.³⁸¹ Akan tetapi keniscayaan dalam hidup manusia bahwa akan silih bergantinya hal yang akan memberi kepuasan kebahagiaan dan pada kesempatan lain terjadi kemalangan yang mengakibatkan sedih sejatinya semua orang dapat menerima segala sesuatu yang membahagiakan tetapi tidak untuk yang menyedihkan bagi orang yang sehat mental ia tegar dalam menghadapi kenyataan apakah yang membahagiakan atau menyedihkan.³⁸²

Penulis menyimpulkan bahwa perasaan gembira harus ditumbuhkan karena dapat membantu menjaga kesehatan seorang ibu hamil. Penderitaan dan duka cita, marah ketegangan emosi biasanya harus dihindarkan karena keadaan emosional ini bisa membangkitkan banyak penyakit.

Maka peran sahabat yang baik dan pemandangan alam yang indah

³⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 109.

³⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Qur'an*. Volume 7, ... hal. 429-433.

³⁸¹ Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*, ... hal. 85.

³⁸² Jalim Muslim, “Pendidikan Kesehatan Mental Bagi Anak Berkebutuhan Khusus dalam Perspektif Al-Qur’an”, *Sinopsis Disertasi*, PTIQ Jakarta, 2018, hal. 39.

bisa menangani penyakit yang disebabkan ketidaksehatan psikologis. Demikian juga perempuan hamil sangat memerlukan kebahagiaan. Perasaan tersebut agar janin yang ada dalam rahimnya dapat merasakan apa yang dirasakan oleh ibunya. Perubahan sikap yang baik yang bisa dilakukan oleh ibu hamil yaitu senang memberi pertolongan kepada orang lain atau bisa disebut *altruisme*³⁸³ dan mempunyai Sikap ini senantiasa harus diusahakan oleh setiap perempuan hamil.

M. Darwis Hude berpandangan bahwa di dalam Al-Qur'an tidak dilarang manusia memberitahukan emosi bahagia yang sedang di dapatinya, asal tidak berlebihan. Apa ukuran sesuatu dinyatakan melampaui batas atau tidak sepenuhnya terletak pada seberapa jauh sesuatu itu bisa memalingkan manusia dari mengingat Allah. Rasa bahagia berlebih timbul apabila memperoleh kepuasan duniawi yang melimpah, lalu timbul kebanggaan pada diri sendiri, dan tidak mampu menghadirkan Tuhan dalam setiap kenikmatan yang diperolehnya. Bahkan Allah SWT justru menganjurkan manusia untuk mengekspresikan emosi senangnya jika mendapat karunia dari Allah seperti tergambar dalam QS.Yunus/10:58.³⁸⁴ Sebagaimana firman-Nya.

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ٥٨

Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan. QS.Yunus/ 10:58.

Dalam ayat di atas Ibnu Katsir (w 774 H) mengatakan bahwa: kaum muslimin hendaknya bersuka cita dengan hidayah dan agama benar yang datang dari Allah. Seluruh hal duniawi yang dikumpulkan oleh mereka dan segala gemerlapnya yang fana. Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya hendaknya mereka berbahagia itu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.³⁸⁵

Penulis berpandangan bahwa wanita hamil yang mensyukuri nikmat atas diberi kan nya amanah berupa calon bayi dengan penuh suka cita itu jauh lebih baik karena ibu hamil yang perasaan gembiranya di curahkan dengan rasa bahagia penuh syukur ini akan sangat berdampak kepada kehidupan anaknya di masa yang akan mendatang. Bisa dilihat pula kegembiraan tersebut dari kisah kegembiraannya ibu Musa ketika mendapatkan anak nya kembali ke pangkuannya.³⁸⁶

³⁸³ Fatma Syilvana Dewi Harahap, *Kehamilan dan Persalinan Fisik, Psikis dan Spiritual*, Bandung: Pustaka Aura Semesta, 2015, hal. 49.

³⁸⁴ M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, ... hal. 141.

³⁸⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Volume 3, ... hal. 673-674.

³⁸⁶ Ibunya Nabi Musa As. Sangat gembira Oleh sebab Allah Swt mengembalikan

2. Psikologi Kehamilan yang Berhubungan dengan Fisik/Tubuh

Salah satu kodrat perempuan adalah mengandung anak-anaknya ketika terjadi pembuahan dalam rahim, pekerjaan atau tugas ini sangat spesifik karena hanya bisa di jalani oleh perempuan mengandung adalah tugas yang sangat melelahkan karena adanya perubahan-perubahan yang berpengaruh terhadap system tubuh beban berat karena harus membawa kandungan ke mana-mana dalam kurun waktu tertentu.³⁸⁷

Untuk itu manusia senantiasa harus bersyukur kepada Allah dan kedua orang tuanya dikarenakan orang tua inilah sebagai perantara kita ada di alam dunia. Beliau ibu yang sangat kesusahan karena senantiasa menjaga kita sejak dalam kandungan hingga saat ini. Isyarat tentang lemahnya ibu dalam mengandung dikabarkan dalam QS. Luqman/31:14.

a. Hamil dengan lemah

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ
اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ١٤

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapaknya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua

anaknyanya (Musa) kepadanya, supaya ia tidak bersedih dan menjadi tenteram. Hal ini tersirat dalam QS. Al-Qashash/28: 13.

Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menjelaskan betapa bahagia nya ibu Musa ketika Allah swt memberikan sebuah nikmat di balik kisah penuh haru yaitu, dipertemukannya nabi Musa dengan ibu kandungnya. Ketika ibu kandungnya menawarkan diri sebagai ahli rumah (pengasuh) dengan gembira pula istana mendengar berita ini dan dipanggil pula ibu Musa di perintah untuk segera datang ke istana. Permaisuri memohon dengan sungguh-sungguh supaya perempuan itu sudi menyusui anaknya. Dan permaisuri itu juga memohon agar perempuan itu bersedia untuk tinggal di istana. Tetapi ibu Musa menjawab bahwa iya tidak dapat tinggal di istana, sebab iya bersuami dan iya beranak-anak pula. Tetapi ia berjanji akan mengasuh dan membesarkan anak itu dengan setia, sebagai mana ia mengasuh seperti anaknya sendiri. Jika permaisuri mengizinkan untuk membawa Musa pulang agar dapat diasuh di rumah nya dan sewaktu-waktu akan membawanya menghadap istana. Oleh sebab cemas bahwa anak itu (Musa) tidak akan mau untuk menyusui dengan wanita lain, maka permintaan perempuan itu pun di kabulkan sang permaisuri. Lalu dibawalah Musa oleh pengasuh yang sebenarnya adalah ibu kandung Musa pulang ke rumah. Betapa sungguh indah skenario yang Allah buat bagi para hamba-hambanya yang memiliki keimanan kokoh dalam jiwanya.³⁸⁶

Menurut Ath-Thabari maksudnya adalah Musa dikembalikan lagi kepada ibunya setelah ia dipungut oleh Fir'aun agar hati ibunya merasa senang karena ketemu lagi dengan bayinya dalam keadaan bayinya selamat dan berada bersama Fir'aun. firmanNya: وَلَا تَحْزَنْ

Dan tidak berduka cita maksudnya adalah agar ibunya tidak merasa sedih karena terpisah dengan Musa. وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah adalah benar maksudnya adalah bahwa ibu nabi musa mengetahui bahwa janji yang telah dijanjikan Allah adalah benar. Bahwa Allah akan mengembalikan bayinya kepada ibu Musa.

³⁸⁷ M. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Cet. Ke 2 (ed). Abd. Muid, Jakarta: Nagakusuma Media Kreatif, 2017, hal. 169-170.

tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.”QS. Luqman/31:14.

Ibnu Katsir menjelaskan tentang penafsiran ayat di atas bahwa kesulitan karena lemahnya anak yang baru dilahirkan itu dengan keadaan lemah yang bertambah-tambah, Kalimat *وَفِصْلُهُ فِي عَامَيْنِ* Mengasuh dan menyusuinya setelah dilahirkan selama dua tahun. Dan di sini Allah mengingatkan tentang pengasuhan seorang ibu terhadap anaknya. Keletihannya kepayahannya bergadang malam dan siang demi anak yang baru dilahirkannya, Maka Allah SWT mengingatkan dengan kalimat *أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلَوْلَدَتِكَ إِلَيَّ الْمَصِيرِ* jika kamu bersyukur kepada Allah dan berbuat baik kepada kedua orang tuamu maka niscaya Allah memberikan ganjaran yang sempurna kepadamu.³⁸⁸

Sehubungan dengan ayat di atas Shihab berpandangan bahwa penggunaan kata *al-birr* menunjukkan bahwa perbuatan baik kepada orang tua bisa dalam bentuk apa saja dan inilah bentuk syukur yang dikehendaki oleh ayat di atas. Yaitu “*Dan kami wasiatkan yakni berpesan dengan amat kukuh kepada semua manusia menyangkut kedua ibu bapaknya pesan ini disebabkan karena ibunya telah mengandungnya dalam keadaan kelemahan di atas kelemahan yakni lemah berganda dan dari saat ke saat bertambah-tambah lalu dia melahirkan dengan susah payah.*” Kata *وَهَنًا* *Wahn* berarti kelemahan atau kerapuhan. Yang dimaksud di sini kurangnya kemampuan memikul beban kehamilan. Patron kata yang digunakan dalam ayat inilah yang mengisyaratkan betapa lemahnya sang ibu sampai-sampai ia dilukiskan bagaikan kelemahan itu sendiri yang menyatu dengan dirinya.”³⁸⁹

Dalam ayat tersebut pada mulanya mengandung perintah atau wasiat agar senantiasa berbuat baik dalam makna yang luas kepada kedua orang tuanya, khususnya kepada ibu. Demikian ini karena ibulah yang mengandung dan melahirkannya. Ibulah yang secara langsung mengalami kondisi sulit selama mengandung dan melahirkan. Kondisi fisik yang dialami oleh ibu hamil sebagaimana ditunjukkan oleh term *wahn*, dengan semua derivatnya disebutkan sebanyak sembilan kali, mengandung makna berat, capek, lemah, atau kondisi lemah karena tenaganya tidak mampu menanggung beban yang sangat berat.³⁹⁰ Artinya, setiap perempuan yang hamil akan menanggung beban berat karena janin yang ada di dalam perutnya dan kondisi fisiknya cepat

³⁸⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 5, ... hal. 315.

³⁸⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 296, 300, 301.

³⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 213. lihat juga Muhammad bin Jarir At-Tabari, *Tafsir al-Thabari al Musamma Jamiul Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an*, Beirut: AL-Kutub al-Ilmiyyah, 1420 H/ 1999 M, hal. 171.

lemah karena makanannya harus dibagi antara dirinya dan janinnya. Kondisi inilah yang sebenarnya tidak disukai oleh setiap ibu hamil dan bukan kehamilannya itu sendiri yang tidak ia sukai sekaligus menyakitkan. Bahkan, sejuta rasa tak menentu boleh jadi tidak pernah terpikirkan bagi perempuan yang baru pertama kali melahirkan.

Sementara dalam *Tafsir Kementerian Agama RI* dikatakan hal-hal yang menyebabkan seorang anak diperintahkan berbuat baik kepada ibunya adalah:³⁹¹

- 1) “Ibu mengandung anak sampai ia dilahirkan, selama mengandung itu, ibu menahan dengan sabar penderitaan yang cukup berat, mulai pada bulan-bulan pertama, kemudian kandungan itu semakin lama semakin berat, dan ibu semakin lemah, sampai ia melahirkan. Kekuatan baru pulih setelah habis masa nifas.”
- 2) “Ibu menyusui anaknya sampai usia dua tahun. Banyak penderitaan dan kesukaran yang dialami ibu dalam menyusukan anaknya, hanya Allah yang mengetahui segala penderitaan itu.

Hal ini menunjukkan bahwa kesukaran dan penderitaan ibu dalam mengandung, memelihara dan mendidik anaknya jauh lebih berat jika dibandingkan dengan penderitaan yang dialami bapak dalam memelihara anaknya penderitaan itu tidak hanya berupa pengorbanan sebagian dari waktu hidupnya untuk memelihara anaknya tetapi juga penderitaan jasmani dan rohani. Seorang ibu juga menyediakan zat-zat penting dalam tubuhnya untuk makanan anaknya selama anaknya masih berupa janin di dalam kandungan.

Kemudian dalam penafsiran Sayyid Quthb³⁹² dikatakan bahwa secara fisik dan psikis ibu hamil sangat menderita”, sebagaimana dituturkan dalam penafsiran di bawah ini:

“Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun”.

Ayat ini menggambarkan nuansa pengorbanan yang agung dan dahsyat, seorang ibu dengan tabiatnya harus menanggung beban yang lebih berat dan lebih kompleks. Namun luar biasa ia tetap harus menanggungnya dengan senang hati dan cinta yang lebih dalam, lembut dan halus.

Sementara dalam *Tafsir Al-Azhar* Hamka mengatakan: bahwa wasiat kalau datangnya dari Allah itu adalah perintah. Allah memerintahkan kepada manusia agar mereka menghormati dan

³⁹¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Juz 19-20-21, Jilid 7, hal. 550-551.

³⁹² Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*, Jilid 9, Jakarta: Gema Insani, hal. 174-175.

memuliakan kedua ibu bapaknya sebab dengan melalui jalan kedua ibu bapak itulah manusia dilahirkan ke muka bumi. Oleh karena itu sangat wajar bila keduanya di hormati. “Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan payah bertambah payah” dalam sepele ayat ini digambarkan bagaimana payah ibu mengandung sejak mengandung bulan pertama bertambah payah tiap bertambah bulan dan sampai pada puncak kepayahan di waktu anak dilahirkan. Dan memelihara dalam masa dua tahun yaitu sejak melahirkan lalu mengasuh menyusukan. Memomong menjaga memelihara sakit senangnya, sejak dia masih terlentang tidur, berangsur merangkak berjalan, Tegak dan jatuh dan tegak sampai tidak jatuh lagi.³⁹³

Di dalam Al-Qur’an ada ayat yang mengatakan bahwa manusia secara psikologi dianjurkan untuk selalu bersyukur berbuat baik kepada kedua orang tuanya terutama ibunya karena telah mengandung dengan lemah dan payah hal ini tergambar pada QS. Al-Ahqaf/46:15, Sebagaimana Allah menginformasikan dalam firman-Nya:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ
وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنًا قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ
أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

“Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun dia berdoa, “Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridai; dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada Engkau dan sungguh, aku termasuk orang muslim.” QS. al-Ahqaf/46: 15.

Pada penafsiran ayat di atas Ath-Thabari (w 310 H) berpandangan bahwa Kata كُرْهًا adalah bentuk masdar dari *kariha yakrahu*, begitu juga lafal *karh*, yang makna asalnya adalah *daif* (lemah). Ada juga yang memahami kata *kurh* atau *karh* dengan *masyaqqah* (berat).³⁹⁴ Sementara ulama juga ada yang membedakan

³⁹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 7, ... hal. 97-98.

³⁹⁴ Muhammad Ibn Jarir Ath-Thabari, “Jamiul Bayan” *al-Maktabah Asyamilah*, Jilid 22. hal 112 dalam *Tafsir Maudhui Tafsir Al-Qur’an Tematik*, ..., hal. 233. \

kedua term tersebut yaitu *karh* dan *kurh* adalah sesuatu yang tidak disukai. Artinya, seorang perempuan ketika hamil, ia akan membawa terus menerus janin yang ada di dalam kandungannya, sehingga kondisinya sangat kecapaian. Kondisi inilah yang sebenarnya tidak disukai oleh setiap ibu hamil bukan kehamilannya itu sendiri yang tidak disukai. Maka suka atau tidak suka akan mengalami kondisi lemah secara fisik karena janin yang dikandungnya. Apalagi kalau sudah semakin membesar kandungannya sehingga ia mudah lelah dan capek.³⁹⁵

Mengenai dua ayat di atas Wahbah az-Zuhayli (w 1436 H) mengatakan bahwa itulah dalil mayoritas ulama dalam batas penentuan batas minimal masa kehamilan adalah penggabungan dua ayat di atas tadi yaitu dalam surat Luqman/31 ayat 14 dan al-Ahqaf/46 ayat 15. Dalam QS. Al-Ahqaf ditegaskan masa kehamilan sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan kemudian QS. Luqman menegaskan proses penyapihan yang berlangsung selama dua tahun. Setelah diambil masa dua tahun untuk proses penyapihan maka lama masa kehamilan adalah enam bulan kesimpulan ini telah dinyatakan dengan bukti nyata dan riset dokter.³⁹⁶ Kemudian Wahbah juga mengatakan dalam penafsirannya bahwa kalimat pada ayat

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِالْوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا kami berwasiat dan memerintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada kedua orang tua dengan sebaik-baiknya baik di kala masih hidup maupun di kala setelah meninggal dunia dengan memberikan kasih sayang kepadanya. Berbakti mencukupi kebutuhan mereka saat membutuhkan dan memperlihatkan wajah yang penuh senyuman di hadapan mereka. Selanjutnya Allah menyebutkan sebab wasiat dan pengkhususan kepada ibu sebagai bentuk pertolongan dan perhatian lebih. Karena ibu ngidam mual berat dan payah. Sementara ayah tidak merasakan hal tersebut.³⁹⁷ Sebagaimana Siti Hawa tatkala usia kandungan bertambah besar dengan merasakan kepayahan dan keberatan. Saat itulah, Siti Hawa dengan sedih mengadu kepada suaminya. Kondisi ini membuat Adam a.s. beserta istrinya bersama-sama memohon kepada Allah dengan sebuah doa yang sangat filosofis yaitu, "... *“Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang sempurna, tentulah kami termasuk*

³⁹⁵ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhu'i Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Edisi 4, ... hal. 214.

³⁹⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Fikih Islam Wa Adillatuhu*, Volume 10, Cet. Ke-4, Depok: Gema Insani Darul Fikir, 2019, hal. 28.

³⁹⁷ Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 13, ... hal. 299.

orang-orang yang bersyukur."³⁹⁸

Memandang keterangan di atas setiap perempuan yang hamil akan mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh proses kehamilan tersebut. Di sini, Al-Qur'an hanya menjelaskan kondisi fisiknya, seperti dalam firman-Nya:

﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْنَا صَالِحًا لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ۝ ١٨٩﴾

“Dialah yang menciptakan kamu dari jiwa yang satu (Adam) dan daripadanya Dia menciptakan pasangannya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, (istrinya) mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah (ia merasa ringan (beberapa waktu), Kemudian ketika dia merasa berat, keduanya (suami istri) bermohon kepada Allah, Tuhan Mereka (seraya berkata), "Jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami akan selalu bersyukur”. QS. al-A'raf/7: 189.

Sayyid Qutbh (w 1966 H) mengatakan bahwa ungkapan Al-Qur'an begitu halus dan lembut ketika melukiskan hubungan pertama antara suami istri, demikian juga digambarkannya kehamilan pertama kali bagi wanita yaitu ringan seolah-olah tidak merasa berat selama beberapa waktu namun beberapa waktu kemudian nampak kehamilan dengan jelas hati suami istri itu lekat kepadanya. Lalu datanglah keinginan mereka agar anak mereka nanti selamat, sehat dan sempurna. Juga keinginan lainnya dari ayah ibu terhadap keturunannya ketika si anak masi ada dalam perut yang gelap pada waktu berkeinginan ini bangkitlah dengan fitrahnya mereka menghadap kepada Allah, karena ia merasakan bahwa Dialah Allah satu-satunya sumber kekuatan, nikmat dan keutamaan di alam semesta ini.³⁹⁹

Selanjutnya menukil pandangan Hamka (w 1981 H) dalam *Tafsir Al-Azhar* yang mengatakan: bahwa perempuan yang mengandung dia telah berhenti membawa bulan haid dan mulai berubah-ubah selera tetapi dirasanya masih ringan saja. Sekalian perempuan yang mulai mengandung terutama kandungan yang lebih tua yaitu lebih dari tujuh bulan yang dekat untuk melahirkan itu kelihatannya payah lebih payah dari saat ia mengandung awal tetapi hal itu masih dirasanya ringan saja, bahkan bertambah kasih sayang dan bahagia perasaan keduanya menunjukkan kasih sayang dan cinta mesra demi karena anak yang dikandung maka pada bulan ke sepuluh keduanya berdoa:

³⁹⁸ Muhammad Thahir bin Asyur, “at-Tahrir wa at-Tanwir”, Jilid 6, hal 39 dalam *Tafsir Maudhui Tafsir Al-Qur'an Tematik*, ... hal. 233.

³⁹⁹ Sayyid Qutbh, *Tafsir Fizhilalil Qur'an*, Jilid 5, ... hal.75.

“*Sesungguhnya jika Engkau anugerahi kami anak laki-laki yang soleh akan jadilah kami diantara orang-orang yang bersyukur*”⁴⁰⁰

Itulah perempuan hamil yang akan melahirkan bayinya tak ada yang dapat mengelak dari kenyataan kepayahan ini, sebagaimana hal tersebut dinyatakan oleh Allah SWT di dalam QS. Al-Balad/90:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ۝

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah. QS. Al-Balad/90: 4.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa bermacam-macam uraian yang dikemukakan tentang susah payah dan kesulitan yang dihadapi manusia. Mereka menggambarkan bahwa manusia sejak dalam rahim ibunya sampai dengan kematian bahkan sesudah kematiannya tidak pernah luput dari kesulitan demi kesulitan.⁴⁰¹

b. Interaksi ibu hamil dan janin dalam kandungan

Ketika sang ibu membaca ayat-ayat Al-Qur'an sambil mengelus-elus dinding perutnya, maka sesungguhnya sang bayi dalam kandungan juga mendengar lantunan ayat Al-Qur'an tersebut sekaligus merasakan sensasi getarannya. Dalam beberapa kondisi, sang bayi membalas getaran tersebut hal ini terjadi agar kelak mudah dalam mempelajari Al-Qur'an.

Jadi stimulasi suara lantunan ayat Al-Qur'an bahkan pembicaraan ibu kepada janin merupakan salah satu sumber stimulasi janin yang merupakan bentuk komunikasi penting antara ibu dengan janin karena :

- 1) Janin tidak dapat mendengar dengan baik melalui telinganya karena masih penuh dengan air ketuban
- 2) Janin mendengar melalui vibrasi pada tulang kraniumnya. Reaksi janin bila mendengar stimulasi suara ini adalah :
 - a) apabila dia dalam keadaan bangun dan aktif dia akan menendang tiba-tiba atau bergerak seperti berenang Ini merupakan suatu tanda bahwa dia mendengar dan mengenali suara ke dua orang tua nya
 - b) Janin akan tumbuh kembang lebih besar dan terlihat perkembangan ini sampai dia lahir ke dunia dan dia akan mengenali suara kedua orang tua nya
 - c) Hal ini membuat nyaman bagi bayi. Kemudian ada stimulasi rasa bau
 - d) Janin dapat merasakan dan membau cairan ketuban yang

⁴⁰⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 3, ... hal. 631.

⁴⁰¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 15, ... hal. 314.

- mengelilingi nya saat dalam kandungan
- e) Ibu dapat menggunakan peluang ini untuk memberikan rangsangan berbagai bau dan rasa kepada janin
 - f) Disebutkan bahwa janin yang mempunyai pengalaman berbagai macam bau saat di dalam rahim biasanya akan lebih banyak dapat menerima berbagai macam jenis makanan sesudah lahir. Stimulasi pegang dan sentuh
 - g) Bila dapat merasakan gerakan bayi melalui perut ibu, berarti dapat merasakan ikatan alamiah melalui stimulasi perabaan .
 - h) Bila janin menendang dengan kaki, tangan atau pantatnya itu berarti janin bergerak dengan baik
 - i) Dapat juga dicoba untuk melakukan pijatan lembut
 - j) Janin akan memberi reaksi dan reaksi ini dapat terjadi selama kurun perjalanan selama kehamilan.

Selanjutnya dalam hal pendengaran janin, diisyaratkan Allah mengenai pendengaran, penglihatan dan hati tersebut dalam QS. As-Sajdah/32:9 dengan firmannya:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ٩

Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur. QS. As-Sajdah/ 32:9

Dalam *Tafsir Al-Misbah* M. Quraish Shihab mengatakan: Kata من رُوحٍ berarti dari ruhNya yakni ruh Allah yang dimaksud adalah ruh ciptaanNya sebagai pemulyaan dan penghormatan dari ciptaanNya.⁴⁰²

Keterangan dari ayat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa janin dalam kandungan telah diberi kemampuan untuk mendengar. Bayi dalam kandungan mendengar detak jantung bapaknya dengan “*skin to skin*”. Kesakinahan sebetulnya sudah bisa diajarkan pada orang tua sejak anak dalam kandungan. Setelah bayi lahir ingin menemukan kembali, mendengarkan kembali suara lembut itu, oleh karena itu dekapkanlah anak dalam dada kiri sang ibu agar dia secara naluri mencari menjilat dan menemukan puting susu ibunya. Dengan kemampuan refleks menghisapnya, maka diwajibkan bagi wanita yang baru saja melahirkan untuk menyusui anaknya, sebaiknya hingga 2 tahun.⁴⁰³

⁴⁰²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 10, ... hal 368.

⁴⁰³ Lihat: QS. *Luqman/31 : 14* dan QS. *Al-Baqarah/2: 233*.

Lebih nyaman lagi bagi bayi apabila ada usapan lembut dan mesra dari orang di sekitarnya. Orang tua bisa melakukan kasih sayang (*rahmah*) sejak anak dalam kandungan dengan kasih sayang, belaian mesra dan suara merdu pada perut ibu dengan memperdengarkan suara-suara alunan ayat suci dekat perut ibu, bisa dengan kaset/CD, serta yang penting mengajak bicara bayi dalam kandungan. Tenang dan nyaman ini tentunya yang ia ingin dapatkan kembali setelah lahir. Apabila ayahnya mendengarkan adzan ketika lahir maka itulah yang akan memberi ketenangan bagi bayi pada saat di lahir ke dunia ini, Peter seorang ilmuwan mengatakan apabila janin yang belum lahir mendengar music di tv sewaktu masih dalam perut ibu hal ini akan mempunyai respons yang konsentrasi dan perhatian yang cepat terhadap musik yang didengar sesudah lahir.

Reaksi janin tersebut bila dengar suara dalam keadaan janin terbangun juga aktif maka dia akan berenang bergerak menendang-nendang ini merupakan isyarat bahwa dia mendengar dan mengenali orang tuanya. Janin akan tumbuh kembang lebih besar dan terlihat pertumbuhan ini sampai dia lahir ke dunia dan dia akan mengenali suara kedua orangtuanya, hal inilah yang membuat nyaman bagi bayi.⁴⁰⁴ Stimulasi bau dan rasa Janin dapat merasakan dan membau cairan ketuban yang mengelilinginya saat dalam kandungan ibu dapat menggunakan peluang ini untuk memberikan rangsangan berbagai bau dan rasa kepada janin disebutkan bahwa janin yang mempunyai pengalaman berbagai macam bau saat di dalam rahim biasanya akan lebih banyak dapat menerima berbagai macam jenis makanan sesudah lahir.

Senada dengan hal tersebut Hastaning menyebutkan bahwa Janin akan memberi reaksi dan reaksi ini dapat terjadi selama kurun perjalanan selama kehamilan. Getar ayat suci Al-Qur'an untuk bayi dalam kandungan sangat berpengaruh seperti contoh studi kasus curhat seorang suami berusia 30 tahun yang kerja di luar kota, usia kehamilan isteri 3 bulan. Calon bayi adalah anak pertama. Sang ayah kadang pulang 1 minggu 1x atau 2x. Sang ayah merasa bersalah karena tidak dapat mendampingi isteri. Merasa khawatir karena mendapatkan informasi yang sering dibaca mengenai kehamilan bahwa terdapat faktor stres pada ibu yang sedang hamil. Maka sang suami ketika pulang bertemu istri yang sedang hamil mengelus-elus janin yang ada dalam kandungan

⁴⁰⁴ Committee on Environmental Health., *Noise: A Hazard for the Fetus and Newborn*. PEDIATRICS Vol. 100 No. 4. October 1997.

istrinya dan memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Bila dihubungkan kecemasan calon ayah ini kepada Al-Qur'an Allah berfirman dalam QS. at-Tiin/95:4 sebagai berikut:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۚ

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. QS. At-Tin/95:4.

Dalam penciptaan manusia pada ayat di atas dijelaskan Ibnu Katsir bahwa Allah bersumpah dengan yang paling mulia kemudian dengan yang lebih mulia kemudian dengan yang lebih mulia dari pada keduanya. ini adalah isi sumpah yaitu bahwa Allah menciptakan manusia dalam rupa yang paling bagus bentuk yang tegak anggota tubuh yang tegap lagi bagus.⁴⁰⁵

Berkaitan dengan ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab mengatakan pula bahwa kata خَلَقْنَا *Khalaqna* mengisyaratkan keterlibatan selain Allah dalam penciptaan manusia. Dalam hal ini adalah ibu bapak manusia. Ibu bapak mempunyai peranan yang cukup berarti dalam penciptaan anak-anaknya termasuk dalam penyempurnaan fisik dan psikisnya, para ilmuwan mengakui bahwa keturunan bersama dengan pendidikan merupakan dua faktor yang sangat dominan dalam pembentukan fisik dan kepribadian anak.⁴⁰⁶

Oleh sebab itu langkah semua ibu hamil untuk banyak mendengarkan Al-Qur'an (memperdengarkan bayinya suara Al-Qur'an setiap hari), karena ini merupakan perbuatan yang akan membuat janin lebih stabil. Terlebih lagi studi terbaru menegaskan bahwa janin mendengar suara-suara di sekelilingnya dan terpengaruh olehnya. Sebagaimana juga mendengarkan Al-Qur'an menjadikan stabilnya hati ibu dan memberikan ketenangan, suatu hal yang memberikan pengaruh positif pada janin, sehingga ia tumbuh dengan baik.

3. Psikologi Kehamilan yang berhubungan dengan Pikiran.

Perempuan hamil dilarang meminum minuman beralkohol. Abu Bakar Muhammad ibn Zakariya al-Razi, Rhazes nama latinnya seorang dokter besar di dunia Islam menyebutkan, kronik dan peminum habitual adalah salah satu disposisi syaitan yang dapat membawa kepada keseluruhan rasa sakit. Itulah sebabnya peminum yang *eksesif* sangat dekat dengan *apoplexy* dan *asfiksia* yang mengisi jantung bagian dalam yang menyebabkan kematian tiba-tiba dan rupturnya arteri otak. Otak adalah suatu alat tubuh yang sangat penting dan berpengaruh karena

⁴⁰⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Adzhim*, ... hal. 668.

⁴⁰⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 15, ... hal. 436.

merupakan pusat computer dari semua alat tubuh bagian dari saraf yang terletak di dalam rongga tengkorak yang di bungkus oleh selaput otak yang kuat. Otaklah yang menentukan makhluk hidup bergerak memerintahkan indra menuntut dan mengadakan persepsi mengatur pola komunikasi, otak yang mengarahkan dan mengkoordinir kerja sel-sel saraf. Sehingga mampu mendengar, melihat, berfikir, mengingat dan bertindak secara cepat dan tepat.⁴⁰⁷ Jadi kalau perempuan hamil mabuk sangat di sayangkan karena minuman yang memabukkan itu dapat menyebabkan hilangnya akal sehat, melemahkan jiwa dan rasio serta mematikannya, sehingga akal dan jiwa sulit untuk melakukan pemikiran dan pertimbangan yang dalam. Maka hal inilah yang sangat berpotensi untuk membedakan seorang peminum dengan seorang yang bukan peminum yang memabukkan karena akan mempengaruhi akal pikirannya. Oleh karenanya manusia sempurna karena akal yang dianugerahi Allah SWT, jika akal tersebut digunakan untuk berpikir merenungi kebesaran Allah dan hal-hal yang mengandung kemaslahatan. Dari hal tersebut Ifa Faiza Rohmah mengatakan bahwa ada ajakan Allah kepada manusia untuk berfikir.⁴⁰⁸ Dalam konteks berpikir Al-Qur'an tak luput mengeksplorasi pentingnya berpikir dalam proses kehidupan manusia.

Banyak term yang dipakai Al-Qur'an untuk menunjuk makna berpikir salah satunya yang paling populer dan representatif adalah *fakkara* kata ini dengan berbagai derivatnya disebut kurang lebih delapan belas kali. Kita ambil contoh yang terdapat dalam QS. Ali Imran/3: 190-191:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ ١٩٠ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ ١٩١

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang yang berakal, "Yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) Ya Tuhan kami tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. QS. Ali Imran/3:191.

Sehubungan dengan konteks berpikir Shihab mengatakan dalam ayat ini menjelaskan sebagian dari ciri-ciri siapa yang dikatakan dengan ulul-Albab. Mereka adalah orang-orang baik laki-laki maupun

⁴⁰⁷ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jilid 3, ... hal. 71.

⁴⁰⁸ Ifa Faiza Rohmah, "Pengembangan Kurikulum Sains Berbasis Al-Qur'an", *Synopsis Disertasi*, Jakarta, hal. 40.

perempuan yang terus menerus mengingat Allah dengan ucapan maupun hati dalam seluruh situasi dan kondisi saat bekerja ataupun istirahat. Sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring atau bagaimana pun dan mereka memikirkan tentang penciptaan.⁴⁰⁹

Hukum-hukum alam yang melahirkan kebiasaan-kebiasaan pada hakikatnya diterapkan dan diatur oleh Allah SWT kata الألباب *al-Albab* adalah bentuk jamak dari *lubb* yaitu saripati sesuatu. Kacang misalnya memiliki kulit yang menutupi isinya isi kacang dinamai *lubb*. Ulul *albab* adalah orang-orang yang memiliki akal yang murni yang tidak diselubungi oleh kulit yakni kabut ide yang dapat melahirkan kerancuan dalam berpikir yang merenungkan tentang fenomena alam raya akan dapat sampai kepada bukti yang sangat nyata tentang ke-Esa-an dan Kekuasaan Allah SWT⁴¹⁰

Sementara Ibnu Katsir berpandangan mengenai konteks ayat tersebut di atas yaitu tentang konteks berpikir adalah bahwa langit dari segi ketinggian dan keluasannya juga bumi dari segi hamparan kepadatan dan tata letaknya serta semua kandungan yang terdapat di antara keduanya semua merupakan tanda-tanda kebesaran Allah yang nyata dan amat besar. Hal lain seperti bintang-bintang yang beredar maupun yang tetap, lautan, gunung-gunung, padang pasir, pepohonan tumbuhan, tanaman, dan buah-buahan, hewan. bahan tambang yang bermanfaat yang beraneka ragam warna rasa bau dan sifatnya semua itu merupakan tanda-tanda kekuasaan dan kebesarannya bagi orang-orang yang berakal. Firman Nya dalam kalimat *laa aayatil liulil albab* ialah orang-orang yang berakal sempurna dan cerdas juga mampu memahami segala sesuatu berikut hakikatnya dengan benar dan terang bukan mereka yang tuli dan bisu dan tidak mau mengerti melainkan orang-orang yang disebutkan Allah bahwa banyak tanda-tanda kebesaran Allah akan tetapi mereka lalai untuk mentafakurinya.

Orang-orang yang berpikir yaitu ialah mereka orang-orang yang memahami hikmah penciptaan keduanya yaitu penciptaan langit dan bumi merupakan bukti keagungan dan kekuasaan al-Khaliq Allah SWT pengetahuan dan hikmahNya kehendak dan rahmat-Nya.

Semenara al-Hasan Basri mengatakan “Berpikir selama sesaat lebih baik dari pada berdiri salat malam.”⁴¹¹

Begitupun dengan wanita hamil yang berpikir dijelaskan pada QS. Ali Imran/3: 191 dari surat Ali Imran ini mengandung dua matra zikir dan pikir umumnya dimaknai sebagai keterkaitan hati manusia dengan Allah,

⁴⁰⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 372.

⁴¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 370.

⁴¹¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Adzhim*, Volume 2, ... hal. 194-195.

baik melalui ucapan maupun perbuatan. Disarikan dari M. Darwis Hude, bahwa pikir adalah upaya memahami realitas sebagai anugerah dari Allah, jadi zikir dan pikir bukanlah sesuatu yang paradoks tidak perlu ada pemisahan yang tegas antara keduanya karena dalam zikir ada pikir, Demikian juga sebaliknya.⁴¹²

Kemudian dalam zikir menurut Said Hawa dalam *al-Mustakhlash fi tazkiyatil Anfus*, mengatakan bahwa *Tazkiyatun nafs* menjadi penting karena keselamatan dan kebinasaan manusia sangat tergantung bagaimana ia dapat menyucikan jiwa dan kalbunya.⁴¹³

Seseorang yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya pada hal-hal yang positif, akan membicarakan kesuksesan daripada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan, cinta kasih daripada kebencian, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu yang berpikir positif akan dapat menghadapi permasalahannya dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil di sekitarnya.⁴¹⁴

Penulis berpendapat bahwa perempuan hamil harus senantiasa berfikir baik dan mengingat Allah kapanpun dan di mana pun berada. Karena di situ akan timbul kekuatan mental dan spiritual nya meningkat dan akan yakin bahwa hanya Allah saja yang akan mampu menolong dan mengabdikan keinginannya. Nah dari pemikiran tersebut maka akan timbul prasangka baik sebagaimana hal ini dilukiskan di dalam Al-Qur'an yang menjelaskan teori tentang *positive thinking* seperti yang tersirat dalam QS. al-Hujurat/49: 12 Sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. QS. al-Hujurat/49: 12.

⁴¹² M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal.123.

⁴¹³ Lajnah Pentashihan Mushap Al-Qur'an. *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jilid 5, ... hal. 79.

⁴¹⁴ Paele, Norman Vincent, *The Positive Principle Today*, Yogyakarta: Media Abadi, 2007.

Hamka berpandangan dalam *Tafsir Al-Azhar* beliau mengemukakan bahwa prasangka adalah tuduhan yang bukan-bukan persangkaan yang tidak beralasan dan bisa saja memutuskan silaturahmi di antara yang berbuat baik bagaimana perasaan orang yang tidak mencuri lalu di sangka orang dia mencuri, sehingga sikap kelakuan orang telah berlainan saja terhadap dirinya. Jadi jika selama ini berperangai buruk maka mulai sekarang segeralah hentikan dan bertobatlah dari pada kesalahan yang hina itu disertai dengan penyesalan dan bertaubat.⁴¹⁵

Kemudian Ibnu Katsir menjelaskan bahwa **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّمَّا يَأْتِيكُمُ مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ** di sini Allah melarang hamba-hambanya yang mukmin banyak berprasangka. Yani tuduhan menganggap rendah kepada keluarga kerabat dan orang-orang bukan pada tempatnya, sebab sebagian dari prasangka adalah dosa. Oleh karena itu berbagai prasangka adalah dosa. Kalimat **وَلَا تَجَسَّسُوا** janganlah sebagian kalian mencari-cari kesalahan sebagian yang lain. **وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُمُ بَعْضًا** dan Allah melarang kaum muslimin berbuat gibah yakni membicarakan saudaranya apa yang saudaranya itu tidak suka.⁴¹⁶ Dalam ayat tersebut di atas Allah SWT melarang berpikiran negatif atau *negative thinking* artinya Allah menyukai orang-orang yang memiliki cara pandang yang baik terhadap permasalahan yang dihadapinya. Ada tingkatan penyikapan berpikir positif terhadap suatu keadaan di antaranya adalah *Pertama* adalah *qana'ah*, yaitu menerima apa yang dianugerahkan Allah sebagai suatu kewajiban, baik itu positif maupun negatif. Secara etimologis artinya adalah “kepuasan hati” atau dapat diartikan secara *arbitrer* dengan “merasa cukup”. *Kedua*, *Istiqomah* yang secara harfiah berarti “tegak berdiri” atau “tidak bergeser” atau dengan kata lain konsisten. Para ulama mengaitkannya dengan tetap berpegang teguh kepada aturan agama. Namun secara *arbitrer* kata “konsisten” dalam hidup secara luas bisa dipakai. *Ketiga*, *tawakal* yaitu memasrahkan hasil suatu ikhtiar atau usaha kepada Allah. Kita sering mendengar ungkapan: manusia berusaha, Tuhan yang menentukan. Berpikir positif memang tidak ada salahnya membaca buku dan mencari semua informasi tentang kehamilan, namun selalu berpikir positif dan tidak berlebihan dalam mencari informasi juga penting untuk dilakukan. Tidak perlu terlalu dalam menggali informasi tentang risiko-risiko menyramkan yang mungkin menimpa kehamilan. Jadi fokus tentang masa kini, apa yang sedang dijalani dan bagaimana perasaan dalam menjalaninya.⁴¹⁷

⁴¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 8, ... hal. 429-430.

⁴¹⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al Adzhim*, Volume 6, ... hal. 109-110.

⁴¹⁷ Albrecht, *Brain Power: Learn to Improve Your thinking Skill*. Prentice, Englewood

Penulis berpandangan dari penafsiran para mufasir di atas dapat diambil sebuah pelajaran bahwa orang yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya pada hal-hal yang positif, lebih bagus untuk membicarakan kesuksesan daripada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan, cinta kasih daripada kebencian, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga hal ini akan berpengaruh kepada janin yang sedang dikandung maka bila ingin mempunyai anak yang sempurna maka sempurnakan juga ikhtiar. Doa dan usaha sambil menanti datangnya Rahmat dari Allah SWT, sebagai jawaban dari pada doa dan usaha tersebut.

4. Psikologi yang berhubungan dengan Keinginan.

Di antara penyesalan/kegelisahan ibu hamil adalah kondisi di mana seorang ibu hamil mendapatkan sesuatu yang tidak diharapkannya. Karena perjalanan manusia kadang tidak selalu sesuai yang diharapkan, terkadang seorang manusia harus melewati jalan terjal setelah beberapa waktu menikmati jalan yang dilalui. Hari-harinya pun penuh warna, terkadang gembira namun sewaktu-waktu ia dihampiri rasa sedih, duka dan nestapa, inilah tabiat kehidupan.

Banyak ibu hamil yang berusaha menggapai sesuatu yang kelihatannya baik, ia mati-matian mendapatkannya dan mengorbankan apapun yang ia miliki demi terwujudnya impian itu. Tetapi tanpa disadari hal itu tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Ketika hal seperti ini terjadi, tak sedikit orang yang menyalahkan pihak lain, bahkan Allah, Allah SWT yang mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-hamba-Nya pun tak luput dipersalahkan. Orang-orang seperti ini, hendaknya mengingat sebuah firman Allah sebagaimana yang diisyaratkan dalam QS. Al-Baqarah/2: 216.:

..وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. QS. Al-Baqarah/2: 216.

Ibnu Katsir mengatakan bahwa kalimat pada ayat di atas itu bersifat umum mencakup semua urusan terkadang seseorang mencintai sesuatu padahal di dalamnya tidak ada kebaikan atau kemaslahatan untuk dirinya, sebagai contoh ketika ibu hamil mengharapkan anaknya laki-laki padahal yang dilahirkan adalah perempuan maka di sisi Allah itu lah yang terbaik diberikan anak perempuan, dan sebaliknya mungkin perempuan

hamil ini menginginkan anak perempuan namun Allah SWT memberinya anak laki-laki di sini pun pasti ada kebaikan buat perempuan hamil tersebut. Allah lebih mengetahui tentang akibat semua urusan kalian dan lebih mengetahui hal-hal yang di dalamnya terkandung kemaslahatan dunia dan akhirat. Maka sambutlah seruannya dan taatlah kepada perintah-Nya agar kalian semua mendapat petunjuk.⁴¹⁸

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa kata عَسَى yang diterjemahkan bisa jadi dan mengandung ketidakpastian. Tentu saja bukan dari sisi pengetahuan Allah karena tiada sesuatu yang tersembunyi atau tidak pasti baginya. Ketidakpastian adalah dari sisi manusia. Dalam arti bila seseorang menghadapi perintah Allah yang harus diindahkan atas ketetapan yang tidak dapat dielakkan sedang hal-hal tersebut tidak menyenangkannya. Ketika itu manusia hendaknya menanamkan rasa optimisme dalam jiwanya dan berkata bisa jadi di balik ketetapan yang tidak berkenan di hati itu ada sesuatu yang baik. Demikian pula sebaliknya. Jadi sikap semacam ini hanya bisa diraih bila manusia mengingatkan dirinya bahwa bisa jadi dibalik yang disenangi ada sesuatu yang tidak menyenangkan dan sebaliknya. Ayat ini mengingatkan kepada manusia agar berserah diri kepada Allah sekaligus mendorongnya untuk hidup seimbang. Tidak kehilangan optimisme ketika ditimpa kesedihan dan sekaligus tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikan lupa daratan.⁴¹⁹

Seorang istri/ ibu hamil berkeinginan dan membutuhkan tempat tinggal yang aman dan nyaman untuk mendukung perkembangan psikologis. Baik bagi sang istri maupun janin yang ada di dalam kandungannya.⁴²⁰ Dalam hal ini petunjuk Al-Qur'an telah mewajibkan suami untuk bertanggung jawab atas ketersediaan rumah dan tempat tinggal yang memadai untuk istrinya, bahkan dengan bahasa yang cukup jelas diisyaratkan dalam kalam Nya yang agung yang terdapat dalam QS. At-Talaq/65:6 Allah SWT berfirman:

أَسْكِنُوا هُنَّ مِمَّا كَرِهْتُمْ مِنْ دُونِ أَيْدِيكُمْ وَأَقْرَبُوا بِأَعْيُنِكُمْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ

Tempatkanlah mereka (para istri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka.... QS. At-Talaq/65:6.

Sayyid Quthb mengatakan bahwa ada penjelasan tentang nafkah dalam segala kondisi secara terperinci, yang ditetapkan sesuai dengan kondisi kemampuan dan keuangan suami. Penjelasan ukuran nafkah di

⁴¹⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Adzhim*, Volume 1, ... ha. 405.

⁴¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 557-558.

⁴²⁰ Mulyadi Nurdin, "Pandangan-Islam-tentang-Ibu-hamil-dan-Kesehatan-anak-anak" dalam <https://wordpress.com/2009/12/31/> Diakses 21 juni 2019.

sini adalah mudah, saling menolong dan adil suami tidak boleh zalim dan istri tidak boleh keras, barang siapa yang diperluaskan rezekinya oleh Allah hendaklah ia memberikan infak sesuai dengan keluasannya baik perihal tempat tinggal, nafkah kehidupan maupun upah menyusui dan siapa yang disempitkan rezekinya maka tiada dosa.⁴²¹

Di dalam ayat dan penafsiran tersebut di atas penulis mengambil beberapa pengertian yang bisa diambil. Suami harus menyediakan rumah bagi istrinya sesuai dengan kemampuannya. Suami harus tinggal bersama istrinya dan tidak sering meninggalkannya kecuali untuk keperluan yang sangat penting. Kalau dalam kondisi normal saja seorang suami tidak boleh sembarangan meninggalkan istrinya, apalagi ketika hamil yang sangat membutuhkan perhatian dari suaminya. Suami tidak boleh menyakitkan hati istri dengan tidak memberikan fasilitas yang dibutuhkan. Karena hal tersebut senada dengan perintah Allah yang terdapat dalam QS. Annisa/4: 19 sebagaimana firmanNya:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ۙ ١٩

Dan bergaullah dengan mereka secara baik, kemudian jika tidak menyukai mereka (bersabarlah), karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak. QS. Annisa/4: 19.

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan *وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ* “*dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut*”. Berkatalah kalian dengan baik terhadap istri-istri kalian. Bersikaplah dengan baik dalam perbuatan dan penampilan sebagaimana suami menyukai hal tersebut dengan istrinya maka hendaklah suami melakukan hal yang sama. Di antara akhlak Rasulullah adalah memperlakukan keluarganya dengan baik selalu bergembira bermain dengan keluarganya, bermuka manis bersikap lemah lembut, memberi kelapangan dalam hal nafkah dan bersenda gurau bersama istri-istrinya.⁴²²

Sementara M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: kata *مَعْرُوفٍ* mereka pahami mencakup tidak mengganggu, tidak memaksa dan juga lebih dari itu yakni berbuat ihsan dan sebaik-baik kepadanya, agar kehidupan rumah tangga tidak berantakan dalam memelihara amanah karena Allah menjadikan kebaikan pada mereka yang banyak walau ada kekurangan pada pasangan suami istri.⁴²³

Hal senada diperkuat dengan yang dikemukakan Wahbah Az-Zuhaili dalam *Tafsir Munir* bahwa: Bergaullah dengan cara yang baik

⁴²¹ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, Jilid 11, ... hal. 320.

⁴²² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al Adzhim*, Volume 2, ... hal. 248.

⁴²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 461-462.

seperti memberi nafkah, bertutur kata dengan baik. Karena barangkali kamu tidak menyukai sesuatu yakni tidak suka lagi bergaul dengan istri padahal Allah memberikan kebaikan yang banyak di antaranya kamu beroleh anak sehingga kamu beroleh pahala yang berlimpah di akhirat nanti serta mendapat pujian yang baik di dunia karena kamu memberi nafkah kepada anak istri dan berbuat baik kepadanya dengan menentang kehendak diri.⁴²⁴

Kemudian Ath-Thabari berpendapat juga tentang ayat وَعَاثِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ dan bergaullah dengan mereka secara patut yakni janganlah kalian mempersulit istri-istri kalian dan perlakukanlah mereka dengan baik meskipun kalian tidak menyukai mereka barangkali saja kalian tidak menyukai mereka padahal Allah akan memberikan kebaikan yang sangat banyak berupa anak yang diberikan kepada kalian melalui istri.⁴²⁵

Dari ayat di atas, suami sebagai kepala keluarga diminta selalu melayani istrinya dengan baik, bahkan saat suami menemukan satu kelemahan dari istrinya, maka suami harus meyakini bahwa istri masih memiliki berbagai kebaikan lainnya. Demikian juga bagi sang istri, harus meyakini bahwa suaminya banyak kebaikan meskipun adakalanya suami memiliki sifat yang kurang baik.

Selanjutnya dari keinginan perempuan hamil ternyata ada efek terhadap psikologinya perempuan hamil tersebut dan dampaknya luar biasa sangat pengaruh, efek psikologi kehamilan dapat dilihat dalam diskusi penulis dengan ibu hamil yang berinisial A, ibu A menceritakan pengalamannya saat kehamilan yang menginginkan anaknya tumbuh sempurna dan diberi kecerdasan yang melebihi kedua orang tuanya. Dalam penemuan peneliti pada saat itu ada seorang ibu hamil mengatakan: “Nak’ kamu IPK nya harus 4 (empat)”, lalu Ibu A mengusap perutnya. Dengan izin Allah anaknya tersebut lahir secara fisik dengan sempurna. Apa yang diucapkan ibu yang menginginkan anaknya mendapat nilai tinggi menjadikan anak itu lahir dengan kemampuan menguasai enam bahasa dalam kemampuan bahasa yang tidak sepadan dengan usianya namun anehnya untuk bahasa Indonesia tersebut sendiri malah tidak faham padahal dia ini tinggal di Indonesia. Penulis berpikir rupanya ibu A ini lupa dalam mengatakan “Nak’ kamu harus mempunyai IPK 4 (empat).” tanpa menyanding kan kata-kata “Insya Allah Nak’ kamu akan mendapatkan IPK 4 (empat)”.⁴²⁶ Maka berkaitan dengan

⁴²⁴ Muhammad Nawawi, *Tafsir Al-Munir Marah Labid*, Jilid 1, Bandung: Sinar Baru al-Gensindo, 2011, hal. 540.

⁴²⁵ Muhammad Ibn Jarir At-Tabari, *Jami’ al-Bayan*, Jilid 6, ... hal. 666-667.

⁴²⁶ Hasil wawancara dengan ibu hamil, di Rumah Tahfidz Raihan, Buaran Tangsel, 10 Nopember 2019.

perintah menyertakan kalimat insya Allah dalam Al-Qur'an disebutkan hakikat tersebut di dalam beberapa firman Allah SWT. Seperti yang terdapat dalam QS. Al-Kahfi /18: 23-24.

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ۚ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ
وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنَّ رَبِّي لِأَقْرَبٍ مِنْ هَذَا رَشْدًا ۚ ٢٤

Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan tentang sesuatu, 'Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini esok pagi, kecuali dengan menyebut insya Allah Dan segera ingatlah kepada Rabbmu jika engkau lupa, lalu katakanlah, 'Mudah-mudahan Rabbku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya daripada ini, QS. Al-Kahfi /18: 23-24.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Ketika Rasulullah saw ditanya tentang pemuda Kahfi, Zulkarnaen, dan ruh, beliau menanggapi pertanyaan mereka seraya berkata aku akan menjawab pertanyaan kalian besok. Beliau lupa mengatakan insya Allah maka wahyu pun tak kunjung turun selama lima belas hari kemudian Jibril datang kepadanya dengan membawa wahyu surat al-Kahfi yang di dalamnya terdapat ayat berikut: وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا ۚ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ Makna dari ayat tersebut adalah jika kamu lupa menyebut kalimat istisna (insya Allah) maka ucapkanlah ketika mengingatnya insya Allah.⁴²⁷

Sementara Ath-Thabari menjelaskan mengenai ayat di atas bahwa ayat tersebut merupakan pengajaran dari Allah kepada nabi-Nya agar jangan memastikan setiap peristiwa yang akan terjadi bahwa ia pasti terjadi tetapi hendaknya mengaitkannya dengan kehendak Allah karena segala sesuatu tidak akan terjadi kecuali dengan kehendak Allah. Dalam salah satu riwayat dikatakan bahwa wahyu tertahan selama 15 hari dan keterlambatan ini membuat Nabi Muhammad saw sedih Allah lalu menurunkan jawaban atas semua itu dan memberitahukan nabi sebab tertahannya. Ini adalah pembelajaran yang seharusnya dilakukan oleh nabi dalam berbicara atau memberi kabar tentang peristiwa yang akan terjadi yang belum diwahyukan Allah dalam kitabnya Allah berfirman: وَلَا تَقُولَنَّ “dan janganlah kamu sekali-kali mengatakan wahai Muhammad tentang sesuatu sesungguhnya aku akan mengerjakan ini esok pagi sebagaimana kamu katakan kepada mereka tentang peristiwa *ashhabul kahfi* dan masalah yang mereka tanyakan aku akan beritahukan kepadamu besok إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ kecuali dengan menyebut insya Allah.⁴²⁸ Jadi makna ayat tersebut bila disinkronisasikan dengan ibu hamil yang ingin mempunyai anak yang cerdas lalu dia mengatakan

⁴²⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 407.

⁴²⁸ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 17, ... hal. 116.

harapannya terhadap anak tersebut harus diiringi dengan kalimat Insy Allah nak' Kamu nanti akan mendapat IPK nya 4.

Mengenai ayat di atas Shihab juga berpandangan dengan menerangkan bahwa: Jangan sekali-kali engkau “Wahai Nabi Muhammad dan siapapun mengatakan terhadap sesuatu yang akan engkau kerjakan baik pekerjaan remeh atau penting kecuali dengan mengucapkan Insy Allah jika dikehendaki Allah itu akan saya kerjakan dan sebagainya.” Dan katakan juga ketika itu bahwa mudah-mudahan Tuhan pemelihara dan pembimbingku akan memberikan petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini. Ayat ini mengajar manusia untuk menyadari bahwa ia tidak memiliki kemampuan yang bebas dan terlepas sama sekali dari pihak lain. manusia tidak mempunyai kemampuan kecuali kemampuan yang dianugerahkan oleh Allah. Jika hendak melakukan sesuatu maka ia harus melakukannya disertai dengan penyerahan diri kepada Allah. Namun ini bukan berarti bahwa manusia duduk berpangku tangan menanti nasib atau tidak melakukan perencanaan menyangkut masa depannya, sama sekali bukan demikian.⁴²⁹

Penulis berpandangan bahwa maksud dari firman Allah SWT di atas adalah, siapa saja yang berencana melakukan sesuatu esok hari, maka janganlah hanya mengandalkan keinginannya tanpa bersandar kepada kekuatan dan izin dari sisi Allah. Sebab kita semua tidak dapat berbuat sesuatu apa pun jika tidak dikehendaki oleh Allah SWT. Oleh karena itu, setiap orang harus mengerti bahwa segala sesuatu yang dikehendakinya sangat erat hubungannya dengan ketetapan Allah SWT.

Jika Allah tidak berkehendak bahwa sesuatu yang diinginkan itu akan tidak akan tercapai, walaupun segala cara dan usaha sudah dijalankan. Hal ini telah dijelaskan melalui firman Allah SWT dalam QS. Al-Insân/76:30 Sebagai berikut:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝ ٣٠

Dan engkau tidak mampu menempuh jalan itu, kecuali apabila dikehendaki Allah. Sesungguhnya Allah adalah Dzat Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana. QS. Al-Insân/76: 30.

Menukil pandangan dari Ath-Thabari tentang ayat di atas menyatakan bahwa manusia tidak akan mampu menuju jalannya kecuali kalau Allah kehendaki karena pada hari itu urusannya kembali kepada Allah dan bukan kepadamu sesungguhnya Allah maha mengetahui dan maha bijaksana maka sekali-kali janganlah mengira bahwa Allah tidak mengawasi kalian.⁴³⁰

Sementara Shihab berpandangan bahwa: pada ayat 30 surat di atas

⁴²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 6, ... hal. 272-273.

⁴³⁰ Muhammad Ibn Jarir At-Tabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 25, ... hal, 935.

memutuskan dua kehendak yaitu antara keinginan manusia dan kehendak Allah ayat ini dapat menjadi rujukan yang menetapkan adanya takdir manusia memiliki apa yang dinamai Al-Qur'an *kasb* (usaha) tetapi usaha itu sama sekali tidak mengurangi kuasa dan kehendak sang pencipta, suatu hal akan didapati apabila Allah mengizinkan.⁴³¹ Apa pun yang tidak diizinkan Allah SWT walau manusia sudah berupaya sekuat tenaga untuk meraihnya, tidak akan terlaksana. Namun biasanya karena rahmat-Nya Allah SWT memberikan apa yang diinginkan manusia, dikarenakan Allah memandang keinginan manusia itu sebagai doa, dan kehendak Allah ialah mengabulkan doanya. Sehingga izin-Nya bersesuaian dengan keinginan manusia tersebut.

Kemudian Ibnu Katsir berpendapat bahwa kalimat *وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا* tak seorang pun mampu memberi hidayah kepada dirinya sendiri tidak pula masuk pada keimanan, tidak pula menarik manfaat untuk dirinya kecuali dengan izin Allah, Allah maha mengetahui orang yang berhak mendapatkan hidayah maka Allah akan memudahkan hidayah untuknya menyiapkan sebab-sebab hidayah untuknya Allah maha mengetahui orang-orang yang berhak mendapatkan kesesatan maka Allah akan memalingkannya dari hidayah Allah maha bijaksana dalam semua itu.⁴³²

Sementara Nur Arfiyah Febriani berpandangan bahwa setiap manusia yang memiliki etika dan pola interaksi harmonis antara manusia dan lingkungan sekitarnya. Maka akan bisa menjalin relasi harmonis secara komprehensif sehingga dapat mengubah pola pikir manusia terlebih (wanita hamil) di mana interaksi terhadap sesuatu menjadi lebih baik dan berujung pada etika tersebut dalam interaksi sosialnya antar manusia dan interaksi manusia dengan alam.⁴³³

Penulis berpendapat bahwa bila keinginan ibu hamil tidak dibarengi dengan usaha, tawakal/berserah diri kepada Allah maka yang akan terjadi adalah kehendak Allah SWT. Maka dari itu biasakanlah untuk selalu berusaha, bertawakal/berserah diri dan senantiasa berdoa juga mengucapkan insya Allah.

B. Kisah Perempuan Hamil dalam Islam

Sejarah telah mengabadikan sejumlah perempuan atau istri Nabi yang namanya diabadikan dalam Al-Qur'an, banyak pelajaran yang dapat diambil

⁴³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 14, ... hal. 588-589.

⁴³² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 6, ... hal. 546.

⁴³³ Nur Arfiyah Pebriyani, *Ekologi berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*. Jakarta: Mizan, 2014, hal. 114.

dari perjalanan hidup mereka. Secara eksplisit Al-Qur'an menyebutkan beberapa kisah tentang perempuan Shalehah yang mendapat karunia berupa seorang anak. Hal ini tentu agar menjadi teladan agar kita selalu mengingat keagungan Allah SWT. Perempuan tersebut antara lain:

1. Istri Imran

Dalam membentuk kesalehan seorang anak biasanya berawal dari pembentukan orang tua saleh yang tidak hanya ditandai dengan ketaatannya dalam menjalankan perintah agama tapi juga ditandai dengan kesungguhannya mendidik anak-anak agar mereka tumbuh dalam lingkungan agamis atau lingkungan yang saleh. Kemudian mendoakan anak secara istiqomah hal ini harus dilaksanakan oleh orang tua, ketika seorang ibu sedang mengandung. Pada saat itu orang tua terutama ibu harus meningkatkan intensitas dan kualitas komunikasinya dengan Allah karena keadaan emosi ibu hamil dapat mempengaruhi janin dalam kandungan, setelah lahir pun harus selalu berkomunikasi dengan Allah sebagaimana yang dilakukan oleh Istri Imran.⁴³⁴

Mengenai istri Imran ini Allah SWT menyiratkannya sebagaimana terdapat dalam QS. Ali Imran/3: 33. Allah SWT berfirman:

﴿إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَآلَ إِبْرَاهِيمَ وَآلَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ ۝۳۳﴾

Sesungguhnya Allah telah memilih Adam, Nuh, keluarga Ibrahim, dan keluarga Imran melebihi segala umat (pada masa masing-masing).

Mengenai ayat di atas Ibnu Katsir menerangkan bahwa Allah SWT menyampaikan Allah telah memilih keluarga Imran melebihi semua penduduk bumi Allah memilih Adam dan membuatnya dengan tangan-Nya. Ditiupkan ke dalam diri Adam dari ruhnyanya diperintahkan para malaikat untuk sujud padanya diajarkan padanya nama segala sesuatu, ia ditempatkan di surga lalu diturunkan lagi dari surga untuk sebuah hikmah yang sangat mendalam. Kemudian Allah telah memilih Nuh dia menjadikannya sebagai rasul pertama untuk penduduk bumi ketika manusia telah menyembah berhala dan menyekutukan Allah tanpa dasar ia lama berada di tengah-tengah kaumnya untuk menyeru kepada Allah siang malam secara sembunyi-sembunyi dan terang-terangan tapi semua itu tidak mereka sadar bahkan semakin lari akhirnya Nuh memohon keburukan untuk mereka sampai akhirnya Allah menenggelamkan mereka. Tak

⁴³⁴ M. Yusuf Kadar, *Tafsir Tarbawi: Pesan-Pesan al-Qur'an Tentang Pendidikan*, Jakarta: AMZAH, 2013, hal. 157-161.

seorang pun yang selamat kecuali ia yang telah beriman kepada-Nya. Allah juga telah memilih keluarga Imran, ia adalah ayah dari Maryam dan Maryam adalah ibu Nabi Isa dan Isa pun termasuk salah satu keturunan dari Nabi Ibrahim.⁴³⁵ Berarti Imran adalah orang yang istimewa dan luar biasa, sehingga ia disandingkan dan disejajarkan dengan para nabi. Kalimat dari:

ذُرِّيَّةً بَعْضُهَا مِنْ بَعْضٍ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Membicarakan tentang kesalahan yang turun temurun, dan ini dijamin kesalahannya dari setiap keturunan Nabi Ibrahim, istri, anak, cucu, hingga seluruh keturunannya saleh. Di sini dikemukakan bahwa Allah telah memilih Nabi Ibrahim dan keturunannya, lahirlah penutup segala nabi dan penghulu sekalian manusia, yaitu Muhammad saw. Allah juga memilih keluarga Imran ia adalah ayah dari Maryam ibu nabi Isa, Isa juga termasuk salah seorang keturunan Nabi Ibrahim Imran keluarga biasa, bukan keluarga nabi dan rasul tapi ia disejajarkan dengan keluarga Nabi dan Rasul. Ketika Hannah istri Imran hamil, ia bernazar bahwa anaknya kelak akan menjadi pengabdikan Allah. Pada ayat berikutnya Allah menginformasikan keistimewaan Imran sebagai mana terlukis dalam QS. Ali Imran/3:35 dalam firman-Nya:

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ٣٥

(Ingatlah), ketika istri Imran berkata, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku bernazar kepada-Mu, apa (janin) yang dalam kandunganku (kelak) menjadi hamba yang mengabdikan (kepada-Mu), maka terimalah (nazar itu) dariku. Sungguh, Engkaulah Yang Maha Mendengar, Maha Mengetahui.” QS. Ali Imran/3:35

Ibnu Katsir mengatakan mengenai surat tersebut di atas bahwa Istri Imran ini adalah ibunya Mariam ketika ia hamil ia ingin mendekati diri kepada Allah dengan anak yang dikandungnya lalu ia pun bernazar kepada Allah dan memohon pada Allah agar nazarnya itu ikhlas untuknya. Makna *mukharrot* artinya ikhlas karena Allah dan berkonsentrasi hanya beribadah kepada-Nya. Maka ketika melahirkannya dia berkata wahai Tuhanku aku telah melahirkan anak perempuan padahal Allah lebih mengetahui apa yang dia lahirkan. Istri Imran bernazar jika anaknya lelaki maka ia akan menjadi *mukharrot* tetapi ternyata yang lahir perempuan sehingga ia tidak dapat melaksanakan nazarnya.⁴³⁶

Disebutkan bahwa pada masa itu ada orang-orang (laki-laki)

⁴³⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 2, ... hal. 43.

⁴³⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 44.

yang fokus melayani di Baitul Maqdis. Para orang tua mempersembahkan anaknya untuk mengabdikan di rumah Allah, ini dimulai ketika usia anaknya sudah bisa melakukan kebaikan sampai usianya baligh).

"*Mukharrot*" bermakna orang yang murni/merdeka/lepas dan orang yang mengabdikan pada Allah secara sepenuhnya itulah yang disebut sebagai orang yang merdeka.

Selanjutnya di dalam QS. Ali Imran/3:36, Allah menginformasikan sebagaimana firman-Nya:

فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيدُهَا بِلَكَ وَذُرِّيَّتُهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ٣٦

Maka ketika melahirkannya, dia berkata, "Ya Tuhanku, aku telah melahirkan anak perempuan." Padahal Allah lebih tahu apa yang dia lahirkan, dan laki-laki tidak sama dengan perempuan. "Dan aku memberinya nama Maryam, dan aku mohon perlindungan-Mu untuknya dan anak cucunya dari (gangguan) setan yang terkutuk. QS. Ali Imran/3:36.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa karena nazarnya istri Imran tidak dapat dilaksanakan ia mengadu dan memohon pengampunan pada Allah. Ada yang berpendapat bahwa Allah berkomentar walaupun yang dilahirkan perempuan bukan berarti kedudukannya lebih rendah dari laki-laki bahkan yang ini lebih agung dari banyak lelaki, ia dipersiapkan Allah untuk sesuatu yang sangat luar biasa, yakni melahirkan anak tanpa proses yang dialami oleh putra-putri Adam seluruhnya.⁴³⁷

Sementara Ibnu Katsir menjelaskan tentang ayat di atas tersebut ialah bahwa istri Imran berkata ya Tuhanku sesungguhnya aku melahirkan anak perempuan dan Allah maha mengetahui apa yang aku lahirkan dan anak laki-laki tidak sama dengan anak perempuan aku memberi namanya Maryam dan aku memperlindungkannya serta anak cucunya pada engkau dari setan yang terkutuk.⁴³⁸

Pada saat itu Hannah meminta perlindungan Allah dari yang membahayakan, yaitu gangguan setan, maka Hannah berdoa kepada Allah untuk menjauhkan anak dari gangguan setan sebagaimana pada ayat di atas diterangkan yakni dalam surat Ali Imran Ayat 36.

Kemudian pada keterangan selanjutnya yakni di dalam QS. Ali Imran/3: 37 diterangkan:

فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ

⁴³⁷ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 99.

⁴³⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 44.

وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرُومُ أَنَّى لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ٣٧

Maka Dia (Allah) menerimanya dengan penerimaan yang baik, membesarkan dengan pertumbuhan yang baik, dan menyerahkan pemeliharannya kepada Zakaria. Setiap kali Zakaria masuk menemuinya di mihrab (kamar khusus ibadah), dia dapati makanan di sisinya. Dia berkata, "Wahai Maryam! Dari mana ini engkau peroleh?" Dia (Maryam) menjawab, "itu dari Allah." Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang Dia kehendaki tanpa perhitungan. QS. Ali Imran/3:37.

Menukil pandangan Ibnu Katsir dari ayat di atas bahwa Allah menyampaikan sesungguhnya Allah menerima nazarnya ibu Maryam nazarnya adalah purinya sendiri dengan penerimaan yang baik Allah mendidik dan menumbuhkan Maryam secara sempurna diberinya faras yang cantik bentuk yang elok dan dimudahkannya untuk diterima secara luas. Allah membaurkannya Maryam dengan orang-orang sholeh agar bisa mempelajari ilmu, nilai-nilai kebaikan dan norma-norma agama dari mereka. Oleh karena itu Allah menempatkan Maryam dalam pemeliharaan dan penjagaan Zakaria.⁴³⁹

M. Quraish Shihab berpandangan bahwa pada ayat di atas menginformasikan doa istri Imran karena itu ayat tersebut menjelaskan sambutan Allah atas doanya Ibu Maryam. Maka Tuhan pemelihara istri Imran menerima doanya bahkan bukan dengan sekedar penerimaan yang penuh keikhlasan sehingga apa yang dimohonkan dikabulkan dengan cara bertingkat tahap demi tahap mencakup dengan segala sesuatu yang menggembirakan dengan menumbuh kembangkannya mendidiknya dengan pendidikan yang baik.⁴⁴⁰

2. Mariam

Di dalam peta kelahiran Isa, istri Imran melahirkan seorang wanita yang bernama Maryam, seorang wanita Sholehah (bebas masalah). Setelah dewasa Allah, mengutus Malaikat Jibril (Ruh Kudus), memberitahukan pada Maryam, bahwa ia kelak akan hamil, kelak anaknya dinamai Isa bin Maryam.⁴⁴¹

Ketika Malaikat Jibril memberikan kabar gembira kepada Maryam bahwa dia akan hamil dan mempunyai anak laki-laki bernama Isa al-Masih bin Maryam sebagai salah satu kekuasaan Allah, Mariam tidak bisa menolaknya, sebab hal itu sudah menjadi

⁴³⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 2, ... hal. 46.

⁴⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 99.

⁴⁴¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 476.

ketetapan Allah SWT, kemudian Mariam mengandung dan mengasingkan diri ke tempat yang jauh seperti tertuang dalam QS. Mariam/19:22 berikut ini:

﴿فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَّتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ۚ ۲۲ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّنْسِيًّا ۚ ۲۳﴾

Maka Maryam mengandungnya, lalu ia menyisihkan diri dengan kandungannya itu ke tempat yang jauh. Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, Dia berkata: "Aduhai, Alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan". QS. Mariam/19:22- 23.

Sehubungan dengan peristiwa pada ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa setelah menyampaikan ketetapan Allah di atas Malaikat Jibril meniupkan ruh kepada Mariam as. Maka dia pun mengandung lalu ketika dia sadar akan kandungannya dia mengasingkan diri ke tempat yang jauh dari tempat sebelumnya. Ketika rasa sakit akibat kontraksi akan melahirkan anak memaksa dia menuju ke pangkal pohon kurma untuk bersandar kini terbayang olehnya sikap dan cemooh yang akan didengarnya karena dia melahirkan anak yang tanpa suami, karena itu dia berkata “*Aduhai alangkah baiknya aku mati yakni tidak pernah wujud sama sekali di pentas hidup sebelum ini, yakni sebelum kelahiran ini agar aku tidak memikul aib dan malu dari suatu perbuatan yang sama sekali tidak ku kerjakan dan aku menjadi sesuatu yang tidak berarti dan dilupakan.*”

Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa kelahiran Nabi Isa as. melalui proses biasa yakni kehamilan selama sembilan bulan. Bukannya seperti pendapat sementara orang itu terjadi sekejap antara lain yang menunjuk firman-Nya yang mengatakan bahwa Adam dan Isa dilahirkan dengan kalimat *kun fayakun* seperti yang terdapat dalam QS. Ali Imran/3: 59. Namun pada kalimat di atas ada proses yang terjadi pada saat kelahirannya proses yang memakan waktu lebih lama dari masa pengucapan kalimat *kun fayakun* itu masa kelahirannya sedang masa kehamilannya tidak disinggung di sini ayat ini hanya mengisyaratkan bahwa setelah kehamilan itu agaknya setelah tanda-tanda kehamilannya telah sangat sulit disembunyikan maka ia menjauh dari keluarganya. Banyak para ulama berpendapat bahwa lokasi yang dipilihnya adalah bait lahem satu daerah sebelah selatan al-Qudus (Yerusalem) di Palestina. Di sanalah Nabi Isa dilahirkan. Kata الْمَخَاضُ yaitu gerak yang sangat dihubungkan dengan desakan janin untuk keluar melalui rahim

mengakibatkan pergerakan anak dalam perut dan mengakibatkan kontraksi sehingga menimbulkan rasa sakit. Dari sini kata tersebut dipahami dalam arti sakit yang mendahului kelahiran anak.⁴⁴²

Dalam pemilihan Mariam sebagai satu perempuan yang di amanahi Allah untuk melahirkan Isa tanpa seorang ayah hal ini diisyaratkan Allah dalam beberapa ayat Al-Qur'an berikut di bawah ini:

a. Surat Ali Imran/3:42

وَإِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاكِ وَطَهَّرَكِ وَأَصْطَفَاكِ عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ ٤٢

Dan (ingatlah) ketika Malaikat (Jibril) berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah telah memilih kamu, mensucikan kamu dan melebihkan kamu atas segala wanita di dunia (yang semasa dengan kamu). QS. Ali Imran/3:42

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab di dalam *Tafsir Al-Misbah* mengatakan bahwa Malaikat Jibril berkata: “*Wahai Maryam Allah telah memilihmu pilihan yang tepat berdasarkan pengetahuannya tentang sifat terpuji yang engkau sandang dan menyucikanmu dari segala dosa sehingga engkau kini dalam keadaan suci. Allah memilihmu atas segala wanita di dunia karena itu tulus dan taatlah kepada Tuhanmu serta sujud dan rukuklah bersama orang-orang yang rukuk*”.⁴⁴³

Sementara Ibnu Katsir berpandangan bahwa informasi dari Allah yang terjadi antara dialog antara malaikat dengan Maryam malaikat menyampaikan padanya atas perintah dari Allah, bahwa Allah telah memilih menyucikan dan melebihkannya di atas segala perempuan di seluruh alam pada masa itu, sesungguhnya Allah memilih Maryam karena banyaknya ibadah, kezuhudan, dan kemuliaan maryam, maka Allah menyucikannya dari berbagai kotoran dan rasa was-was.⁴⁴⁴

b. Kemudian mengenai kelahiran Isa putra Maryam ini dilukiskan juga pada ayat berikutnya sebagaimana terdapat pada Surat Ali Imran/3:45.

إِذْ قَالَتِ الْمَلَكَةُ يَا مَرْيَمُ إِنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكِ بِكَلِمَةٍ مِّنْهُ اسْمُهُ الْمَسِيحُ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ وَجِيهًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَمِنَ الْمُقَرَّبِينَ ٤٥

(Ingatlah), ketika Malaikat berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya Allah menggembirakan kamu (dengan kelahiran seorang putera yang diciptakan) dengan kalimat (yang datang) daripada-Nya, namanya Al Masih Isa putera Maryam, seorang terkemuka di

⁴⁴² M. Quraish Sihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 429-430

⁴⁴³ M. Quraish Sihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 106.

⁴⁴⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4,hal. 51.

dunia dan di akhirat dan termasuk orang-orang yang didekatkan (kepada Allah). QS. Ali Imran/3:45.

M. Quraish Shihab berpandangan bahwa: Malaikat Jibril berkata terhadap Maryam: “*Wahai Maryam sesungguhnya Allah menggembirakan Engkau dalam kelahiran seorang putra yang diciptakan dengan kalimat yang datang dari-Nya.* Untuk lebih menjelaskan bahwa kalimat yang dimaksud bukan berupa ucapan tapi sosok manusia sekaligus untuk menjelaskan kedudukannya berita gembira itu berlanjut dengan menunjukkannya bahwa nama sosok yang akan Engkau lahirkan itu serta gelar yang akan dipilih Allah untuknya adalah al-Masih Isa dan karena ia tidak mempunyai Ayah dia adalah putra Maryam. jangan duga bahwa dia karena tidak berayah akan di lecehkan, Tidak. Dia adalah seorang terkemuka bukan hanya di dunia tetapi di akhirat juga. Bahkan kedudukannya di sana sunngguh sangat mantap. Karena dia termasuk orang-orang yang di dekatkan kepada Allah. Keluarbiasaan putra yang akan engkau lahirkan itu bukan hanya terbatas pada saat kelahirannya tetapi berlanjut setelah itu.⁴⁴⁵

- c. Dalam komunikasi antara Maryam dan Malaikat Jibril Maryam bertanya penuh keheranan sebagaimana digambarkan dalam QS. Ali Imran/3:47.

قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ ٤٧

Maryam berkata: "Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai anak, padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun." Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): "Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. Apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: "Jadilah", lalu jadilah dia. QS. Ali Imran/3:47.

Terkait perkataan antara Maryam dan Jibril yang terdapat pada ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa kata (كُن) dalam ayat ini digunakan sekedar untuk menggambarkan betapa mudah Allah menciptakan sesuatu dan betapa cepat terciptanya sesuatu bila dia menghendaki cepat dan mudahnya itu di ibaratkan dengan mengatakan *kun* walaupun sebenarnya Allah tidak perlu mengucapkan karena Dia tidak memerlukan sesuatu apapun untuk mewujudkannya apa yang dikehendakiNya. Perlu di catat bahwa ini bukan berarti Isa as lahir sedemikian cepat dan tanpa proses sebagaimana dialami oleh para ibu ketika melahirkan bayinya. Di dalam QS. Maryam/19: 15-26 dijelaskan proses tersebut mulai

⁴⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2,.... hal. 109.

dari kehamilan sampai detik-detik menjelang kelahiran putranya.⁴⁴⁶

- d. Perjuangan Maryam untuk melahirkan Isa al Masih tersebut tidak begitu mudah dan lancar akan tetapi banyak ujian dan tuduhan miring yang dialamatkan kepada Maryam sebagaimana hal ini tergambar di dalam QS. an-Nisa/4:156.

وَبَكَفَّرِهِمْ وَقَوْلِهِمْ عَلَىٰ مَرْيَمَ بُهْتَانًا عَظِيمًا ١٥٦

Dan karena kekafiran mereka (terhadap 'Isa) dan tuduhan mereka terhadap Maryam dengan kedustaan besar (zina). QS. an-Nisa (4):156.

Menukil pandangan Mufasir Ibnu Katsir yang mengatakan bahwa Allah melaknat orang-orang Yahudi karena kekufuran mereka dengan menuduh dan membuat kedustaan besar Mariam dituduh secara keji telah berbuat jinah sehingga mengandung ana hasil zina semoga laknat ditimpakan kepada mereka sampai hari kiamat.⁴⁴⁷

Dalam Tafsir M. Quraish Shihab dikatakan pula: *“Dan tindakan yang Kami lakukan terhadap mereka juga disebabkan karena kekafiran mereka secara mutlak terhadap Isa selaku nabi dan rasul Allah dan tuduhan mereka terhadap Mariam dengan kedustaan besar yakni menuduhnya berzina padahal telah terbukti kesucian Mariam dan Isa as, melalui aneka bukti dan Mukjizat”*⁴⁴⁸

- e. Hal ini dilukiskan dalam Al-Qur'an sebagaimana terdapat di dalam QS. At-Tahrim/66: 12. Allah SWT berfirman :

وَمَرْيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُنْتِ مِنَ الْقَانِتِينَ ١٢

Dan (ingatlah) Maryam binti Imran yang memelihara kehormatannya, maka Kami tiupkan ke dalam rahimnya sebagian dari ruh (ciptaan) Kami, dan dia membenarkan kalimat Rabbnya dan kitab-kitab Nya, dan dia adalah termasuk orang-orang yang ta'at. QS. Attahrim/66: 12.

Di dalam Tafsir At-Thabari disebutkan bahwa Allah memberikan perumpamaan bagi orang-orang yang beriman, yaitu Mariam putri Imran, yang menjaga farjanya, menjaga farj nya di sini artinya menjaga saku bajunya dari Jibril as. Semua yang terkoyak atau lubang dibaju atau di rompi dinamakan farj. Sebagian dari ruh (ciptaan) Kami artinya dari Jibril yang biasa

⁴⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 112-113.

⁴⁴⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 457.

⁴⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 798.

disebut Ar-Ruh.⁴⁴⁹

- f. Kemudian di dalam keheranannya Mariam karena mendengar berita dari Malaikat Jibril atas akan diberikannya anak dalam hal ini Allah mengisyaratkanNya di dalam QS. Maryam/19:20. Sebagaimana firman-Nya.

قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ۚ ٢٠

Maryam berkata: "Bagaimana akan ada bagiku seorang anak laki-laki, sedang tidak pernah seorang manusiapun menyentuhku dan aku bukan (pula) seorang pezina!" QS. Maryam/ 19:20.

Pada keterangan ayat di atas Shihab berpendapat bahwa: Mengendus anugerah anak itu Mariam heran lalu berkata betapa dan bagaimana jalanya ada seorang anak laki-laki untukku yang ku lahirkan dari perutku padahal tidak pernah seorang manusiapun "menjamahku" yakni melakukan hubungan seks dengan cara halal, dan aku bukanlah pezina.⁴⁵⁰

Lalu kemudian Ibnu Katsyr juga berpandangan tentang ayat di atas bahwa kalimat *قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا* bagaimana anak itu terlahir dariku padahal aku tidak mempunyai suami tidak terbayangkan padaku kedurhakaan dan aku bukan seorang pezina. Sesungguhnya Allah berfirman akan lahir darimu seorang anak laki-laki meskipun kamu tidak mempunyai suami dan kamu tidak melakukan dosa.⁴⁵¹

Senada dengan pernyataan Mariam dalam keterangan di atas dalam ayat lain Allah SWT berfirman sebagaimana terdapat dalam: QS. Al-Anbiya/21:91.

وَالَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهَا مِن رُّوحِنَا وَجَعَلْنَاهَا وَابْنَهَا آيَةً لِلْعَالَمِينَ ٩١

Dan (ingatlah kisah) Maryam yang telah memelihara kehormatannya, lalu Kami tiupkan ke dalam (tubuh)nya ruh dari Kami dan Kami jadikan dia dan anaknya tanda (kekuasaan Allah) yang besar bagi semesta alam. QS. Al-Anbiya/21:91.

Shihab berpandangan bahwa: pada ayat di atas menerangkan kisah yang sangat berharga yang menceritakan seorang perempuan yang telah memelihara secara sungguh-sungguh kehormatannya Yakni Mariam putri Imran dan ibunda Isa as. Lalu kami tiupkan ke dalam tubuhnya dari sisi ruh kami jadikan dia dan anaknya yang lahir tanpa ayah yakni Isa sebagai tanda yang sangat jelas tentang kekuasaan Allah bagi semesta alam. Lahirnya seorang anak dari seorang perawan yang tidak pernah disentuh oleh seorang priaupun ada juga

⁴⁴⁹ Muhammad Ibn Jarir At-Tabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 25, ... hal. 265.

⁴⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 428.

⁴⁵¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 479.

yang berpendapat bahwa yang dimaksud dengan kata tersebut adalah ruh ciptaan Allah karena semua manusa dihembuskan kepadanya ruh ciptaan-Nya sehingga menjadikannya berpotensi hidup, yakni merasa, tahu, dan bergerak. Bahwa kata ruh disini di nisbahkan kepada Allah bertujuan mengisyaratkan tentang kemuliaan dan kesucian ruh yang di masukkan ke dalam diri Mariam. Kekuasaan Allah yang di maksud itu adalah gabungan dari mengandungnya Mariam tanpa suami dan lahirnya Isa as. Merupakan salah satu bukti kemaha kuasa Allah.⁴⁵²

Penulis berusaha mencari jawaban dan mengungkapkan kehamilan Maryam yang mengundang keheranan Maryam sendiri, mengapa Ia harus hamil. Ternyata hal ini tersirat dalam QS. Ali Imran/3: 47. Dalam firman-Nya:

قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسَّ مِنِّي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ قَالَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ إِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ ٤٧

Maryam berkata: "Ya Tuhanku, betapa mungkin aku mempunyai anak, padahal aku belum pernah disentuh oleh seorang laki-lakipun." Allah berfirman (dengan perantaraan Jibril): "Demikianlah Allah menciptakan apa yang dikehendaki-Nya. Apabila Allah berkehendak menetapkan sesuatu, maka Allah hanya cukup berkata kepadanya: "Jadilah", lalu jadilah dia. "QS. Ali Imran/3:47.

Mengenai konteks ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa: rupanya ketika Malaikat Jibril menyampaikan kepada Mariam as. Bahwa dia akan melahirkan seorang anak yang bernama al-Masih Isa Putra Maryam beliau sadar bahwa anak tersebut tidak berbakat karena namanya di nisbahkan kepada Maryam, bukan kepada seorang ayah sehingga Mariam bertanya: Tuhanku aku percaya kepada-Mu percaya akan kekuasaan-Mu tetapi bagaimana bisa aku mempunyai anak padahal aku belum di sentuh oleh seorang laki-laki pun yang bukan mahramku apalagi melakukan hubungan yang mengakibatkan lahirnya anak, Allah berfirman dengan perantaraan Jibril “*Demikianlah* yakni memang engkau adalah wanita yang tidak pernah dan tidak akan bersuami tetapi Allah mampu menganugerahkan kepadamu seorang anak karena Allah mencipta apa yang dikehendakinya yang demikian itu sangat mudah bagiNya.⁴⁵³

Mengenai bahwa Maryam tanpa sentuhan pria bisa hamil, manusia tidak serta merta menerima kisah Isa tanpa proses, perlu di

⁴⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 8, ... hal. 111-112.

⁴⁵³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 112.

catat bahwa ini bukan berarti Isa as. lahir sedemikian cepat tanpa proses sebagaimana dialami para ibu ketika melahirkan bayinya dalam QS. Maryam/19:15-26. Yang menjelaskan proses tersebut mulai dari kehamilan sampai detik-detik menjelang kelahiran putranya. bagaimanapun jenis prosesnya. Karena hal ini dianggap bahwa:

Kesucian dan kesempurnaan itu mengisyaratkan bahwa cara perolehannya pun harus dengan suci pula.⁴⁵⁴ Allah menyebut mudah, karena pada saat manusia tiada menjadi ada, apalagi dengan Maryam yang memiliki ovum, itu tentu lebih mudah proses penghamilannya. Menurut akal Islam, kata "*Mudah Bagi Allah*", itu tentu menganggap kelahiran Isa bin Maryam, tidaklah aneh. Karena tersembunyi maksud Allah, itu pasti untuk menguji kecerdasan manusia, bahwa sebenarnya kelahiran Isa itu wajar dan untuk menunjukkan kemaha kuasa Allah dalam memberikan kesempurnaan pada makhluknya.

Sementara pandangan Ibnu Katsir tentang ayat tersebut di atas adalah ketika Jibril berkata: "*Demikianlah*". *Tuhanmu berfirman: "Hal itu adalah mudah bagi-Ku: dan agar dapat Kami menjadikannya suatu tanda bagi manusia dan sebagai rahmat dari Kami; dan hal itu adalah suatu perkara yang sudah diputuskan"*.⁴⁵⁵

Sesungguhnya Allah maha kuasa atas segala apa yang Dia inginkan dan hal ini mudah untuk Allah dalam menciptakanNya. Allah memutuskan bahwa Maryam yang menjaga diri dan tidak mempunyai suami tersebut akan hamil agar menjadi bukti dan tanda bagi manusia akan kekuasaan Tuhan yang mengadakan dan menciptakan mereka. Allah maka Kuasa dan bijaksana berekenhendak untuk menciptakan manusia dengan beragam cara dia menciptakan Adam leluhur umat manusia tanpa perantara laki-laki dan perempuan. Dia menciptakan Hawa dari laki-laki tanpa perempuan dia menciptakan manusia lainnya dari laki-laki dan perempuan. Dia juga menciptakan Isa dari perempuan tanpa laki-laki. Sempurnalah empat ragam penciptaan yang menunjukkan kesempurnaan Allah dan keagungan kekuasaanNya.⁴⁵⁶

Malaikat Jibril as. menampik keheranan Mariam Isa yakni Jibril. Berkata "Demikianlah yakni benar dengan apa yang engkau katakan engkau memang tidak pernah di sentuh dengan siapapun benar juga bahwa seorang anak lahir akibat hubungan seks antara pria dan wanita, kendati demikian Tuhan Mu berfirman hal itu yakni

⁴⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 427

⁴⁵⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 477.

⁴⁵⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 4, ... hal. 479-480.

kelahiran anak tanpa seks bagiku secara khusus adalah mudah kami melakukan itu adalah sebagai anugerah untukmu dan Kami menciptakan anak tanpa melalui hubungan seks agar Kami menjadikan nya suatu tanda yang sangat nyata tentang kesempurnaan kekuasaan Ku sehingga menjadi bukti bagi manusia dan untuk menjadi rahmat dari Kami buat seluruh manusia yang menjadikannya sebagai petunjuk.⁴⁵⁷

Dengan demikian Allah mengetahui setiap perempuan yang mengandung dan melahirkan, tidak ada sesuatu pun yang tersembunyi dariNya. Ini menunjukkan bahwa kehamilan Maryam itu adalah alamiah yang diberikan oleh Allah kepada manusia.

3. Istri Nabi Zakaria AS

Nabi Zakaria sudah lama mengharapkan keturunan untuk penerusnya karena sudah mencapai usia lanjut belum juga mendapatkan anak maka kemudian Nabi Zakaria terus berdoa tanpa putus asa sebagaimana Allah SWT berfirman di dalam QS. Mariam/19:4-6

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ۚ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوْلَىٰ مِن وِرَآءِي وَكَانَتْ أَمْرَاتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا ۝ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِن آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ٦

Dia (Zakaria) berkata "Ya Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah dan kepalaku telah ditumbuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada Engkau, ya Tuhanku. Dan sesungguhnya aku khawatir terhadap mawaliku sepeninggalku, sedang isteriku adalah seorang yang mandul, maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera, yang akan mewarisi aku dan mewarisi sebagian keluarga Yakub; dan jadikanlah ia, ya Tuhanku, seorang yang diridhai." QS. Mariam/19: 4-6.

Sehubungan dengan ayat di atas di dalam *Tafsir Al-Misbah* M. Quraish Shihab mengatakan: Ayat ini menerangkan bahwa Nabi Zakaria berdoa kepada Allah dengan suara lemah lembut ketika itu seakan-akan ada yang bertanya apa yang di sampaikan oleh Nabi Zakaria itu kepada Allah nah ayat ini menjelaskan bahwa *"Tuhanku, pemelihara dan pembimbingku"* demikian beliau tidak menggunakan kata "wahai" sebagai kebiasaan Al-Qur'an melukiskan doa orang-orang yang dekat kepada Allah, inti doa Nabi Zakaria di atas adalah memohon dianugerahi seorang anak sebagai pewaris. Nabi Zakaria as. Menggam-barkan optimisme dengan mengakui bahwa selama ini doanya telah di kabulkan Allah tidak pernah mengecewakannya,

⁴⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 428.

beliau bersyukur dan mengakui anugerah Allah itu.⁴⁵⁸

Akhirnya Allah SWT pun mengabulkan doa Nabi Zakaria saat beribadah dan menyampaikan firman Allah SWT yang terdapat dalam QS. Maryam/19:7. Sebagaimana firmanNya:

لِزَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا ۗ

Hai Zakaria, sesungguhnya Kami memberi kabar gembira kepadamu. Engkau akan memperoleh seorang anak yang bernama Yahya, yang sebelumnya Kami belum pernah menciptakan orang yang serupa dengan dia. QS Maryam/19:7.

Kemudian Nabi Zakaria AS pun berkata:

قَالَ رَبِّ إِنِّي كُنتُ لِي غُلَامًا وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا ۝ ۸

Ya Tuhanku, bagaimana aku akan mendapatkan anak padahal istriku mandul dan aku (sendiri) sesungguhnya sudah mencapai umur yang sangat tua. QS. Maryam ayat 8.

M. Ibnu Jarir Ath-Thabari berpendapat bahwa pada ayat di atas dikatakan dalam *Tafsir Ath-Thabari* mendengar Zakaria berkata demikian Allah berfirman Demikianlah adanya seperti yang engkau katakan bahwa istrimu mandul dan engkau telah lanjut usia namun Tuhanmu berfirman bahwa dia menciptakan anak yang bernama Yahya seperti yang aku kabarkan kepadamu adalah sesuatu yang mudah bagiKu. Jadi firman Allah hal itu mudah bagiku adalah sebagai kiasan dari penciptaan Allah. Dan menegaskan kekuasaannya.⁴⁵⁹

Mengenai mudahnya kelahiran walau sudah lanjut usia Allah mengutus Malaikat untuk memberi kabar gembira akan hal itu. Di mana hal ini diisyaratkan Allah Sebagaimana firman-Nya yang terdapat dalam QS. Ali Imran 38-39:

هَٰذَاكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ أَدْنٰكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۗ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝ ٣٨ فَنَادَتْهُ الْمَلٰٓئِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللّٰهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيٰى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ وَسَيِّدًا وَحَصُونًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصّٰلِحِيْنَ ۝ ٣٩

Di sanalah Zakariya mendoa kepada Tuhannya seraya berkata: "Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Pendengar doa". Kemudian Malaikat (Jibril) memanggil Zakariya, sedang ia tengah berdiri melakukan shalat di mihrab (katanya): "Sesungguhnya Allah menggembirakan kamu dengan kelahiran (seorang puteramu) Yahya, yang membenarkan kalimat (yang datang) dari Allah, menjadi ikutan, menahan diri (dari hawa nafsu) dan seorang Nabi Termasuk keturunan orang-orang saleh". QS. Ali Imran 38-39.

⁴⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 410- 411.

⁴⁵⁹ Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 8, ... hal. 190.

M. Quraish Shihab mengatakan seperti yang diterangkan Sami bin Abdillah pada Atlas para nabi dan Rasul bahwa Nabi Zakaria segera tersadar bahwa sesungguhnya tidak ada satupun yang sulit bagi Allah SWT. Segala sesuatu yang sepertinya tidak mungkin terjadi di alam semesta ini, dapat terjadi atas izin Allah. Lalu kemudian Allah menyambut prasangka baik Nabi Zakaria dia berfirman “*Demikianlah ia bagiku adalah mudah dan sesungguhnya aku telah menciptakanmu sebelum itu padahal engkau belum ada sama sekali* “ memang benar ucapanmu yang menyatakan istri mu mandul dan engkau telah tua lalu ayat itu melanjutkan dialog dengan Nabi Zakaria as. Dengan menyatakan Tuhanmu berfirman “Ia yakni menciptakan anak untuk kamu berdua bagiku secara khusus adalah mudah tidak ada bedanya dengan menciptakan manusia dalam keadaan normal sedang bagi selainku adalah mustahil dan mengapa engkau heran sedang sesungguhnya Aku telah menciptakan sebelum itu padahal engkau di waktu itu belum ada sama sekali.⁴⁶⁰

Percakapan antara Nabi Zakaria dan Allah tersebut diisyaratkan oleh Allah SWT sebagaimana terdapat QS. Mariam/19:9 dalam firman-Nya:

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَاتُكَ إِلَّا أَنْ تَكَلَّمَ النَّاسَ لَيْلًا سَوِيًّا

"TAndabagimu adalah bahwa engkau tidak dapat bercakap-cakap dengan manusia selama tiga malam, padahal engkau dalam keadaan sehat". QS. Maryam/19:10.

Ibnu Katsir berpandangan bahwa lidahmu akan tertahan untuk berbicara selama tiga malam padahal kau dalam keadaan sehat dan tidak sakit. Ibnu Abbas berkata lidahnya tertahan bukan karena sakit Abdur rahman bin Zaid berkata bahwa Zakaria membaca dan bertasbih dan tidak dapat berbicara dengan kaumnya selain menggunakan isyarat.berdasarkan pendaapat ini kata Sawiyya berposisi sebagai hal penjelas kedadaan daroi zakaria atinya engkau tidak dapat berbicara dengan manusia selama tiga malam padahal engkau dalam keadaan sehat.⁴⁶¹

Sehubungan dengan ayat di atas, Muhammad bin Jarir Ath-Thabari mengatakan dalam *Tafsir Ath-Thabari* bahwa: Beliau (Zakaria) merasakan kegembiraan yang sangat dalam, karena Malaikat telah memberitahukannya tentang kelahiran seorang anak lelaki yang diberi nama Yahya oleh Allah. Dengan kemuliaan yang agung ini, Allah menyampaikan berita gembira kepada Nabi Zakaria, bahwa anaknya akan membenarkan kalimat Allah dan akan menjadi

⁴⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 415-416.

⁴⁶¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 3, ... hal.145.

seorang yang mulia serta menjadi seorang Nabi dari orang-orang yang saleh. Setelah mengandung selama sembilan bulan, istri Nabi Zakaria melahirkan seorang anak laki-laki yang kemudian diberi nama Yahya.

4. Istri Nabi Ibrahim (Hajar)

Siti Hajar dinikahi Nabi Ibrahim atas permintaan Siti Sarah namun menyebabkan Siti Sarah sangat cemburu. Dengan berat hati namun tetap menyerahkan segalanya kepada Allah SWT, Ibrahim memenuhi permintaan Siti Sarah untuk menikah lagi. Ibrahim lalu mempersunting Siti Hajar. Dari pernikahannya dengan Siti Hajar, rupanya Ibrahim dikaruniai buah hati. Siti Hajar hamil dan melahirkan bayi laki-laki tampan yang diberi nama Ismail yang mempunyai ahlak dengan akhlak mulia yakni Nabi Ismail as.

Kehamilan juga kelahiran putra Ibrahim ini rupanya membuat Siti Sarah merasa cemburu. Wanita itu meminta sang suami untuk membawa Siti Hajar ke tempat yang jauh. Ke tempat di mana Siti Sarah tak lagi bisa menemukan Siti Hajar dan buah hatinya. Namun kecemburuan Sarah yang berlebihan, menjadi penyebab turunnya wahyu. Ketika itu Allah menurunkan wahyu kepada Nabi Ibrahim agar membawa pergi Hajar dan Ismail. Untuk melaksanakan perintah yang dikehendaki Allah, maka Ibrahim, Hajar dan anaknya (Ismail) yang masih menyusui itu akhirnya pergi ke suatu lembah yang tidak ada tanaman di dekat Baitullah untuk memulai hidup baru.

Setelah berada di atas lembah, Hajar dan Ismail. Ditinggalkan oleh Nabi Ibrahim lalu Hajar mengejar Ibrahim dan berkata: *"Apakah ini perintah Allah melakukan hal ini? "Benar"* jawab Ibrahim. *"Kalau Allah yang memerintahkan demikian ini, niscaya Dia tidak akan menyalahkan kami."* Ungkap Siti Hajar.

Dalam keadaan bingung tersebut Allah menurunkan ayat al Qur'an ketika Siti Hajar belari-lari dari Shaafa ke Marwa hal ini di syiratkan Allah dalam QS. Al-Baqarah/2:158.

"Sesungguhnya Shafaa dan Marwa adalah sebahagian dari syi'ar Allah. Maka barang siapa yang beribadah haji ke Baitullah atau ber'umrah, maka tidak ada dosa baginya mengerjakan sa'i antara keduanya. Dan barang siapa yang mengerjakan suatu kebajikan dengan kerelaan hati, maka sesungguhnya Allah Maha Menyukuri kebaikan lagi Maha Mengetahui." QS. Al-Baqarah/2:158.

Sehubungan dengan ayat di atas tentang Shafaa dan Marwa Shihab berpandangan menyoal tentang kesabaran orang-orang yang dengan kerelaan hati dan tidak berpangku tangan tanpa usaha, usaha itu dinamai oleh Al-Qur'an sai' yang arti harpiahnya adalah usaha,

sedang penerapan sai' adalah usaha sungguh-sungguh mencari sumber kehidupan dengan memulainya dari safa yaitu yang berarti kesucian dan berakhir di marwah yang berarti kepuasan hati. Sai dengan berbagai maknanya perlu sabar yang menguat.⁴⁶²

Nabi Ibrahim berdoa kepada Allah di lembah yang tidak ada sama sekali tanaman sebagaimana hal ini tersirat dalam QS. Ibrahim/14:37 seperti firman-Nya:

رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ دُرِّيئِي بَوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِنْ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ ۝ ٣٧

Ya, Tuhan kami, sesungguhnya aku telah menempatkan sebagian keturunanku di lembah yang tidak mempunyai taman-taman di dekat rumah Engkau (Baitullah) yang dihormati, ya Tuhan kami (yang demikian itu) agar mereka mendirikan shalat, maka jadikanlah hati sebagian manusia cenderung kepada mereka dan beri rezekilah mereka dari buah-buahan, mudah-mudahan mereka bersyukur. QS. Ibrahim/14: 37.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab dalam tafsirnya mengatakan bahwa Nabi Ibrahim setelah berdoa untuk umum kini beliau berdoa untuk anak dan istrinya. dan berdoa memohon keterhindaran dari keburukan beliau bermohon kiranya Allah melimpahkan anugerah kesejahteraan beliau berdoa tanpa berkata wahai sebagaimana kebiasaan Al-Qur'an melukiskan doa-doa orang yang dekat kepada Allah Doa nya Tuhan Kami dan Tuhan makhluk seluruhnya sesungguhnya aku telah menempatkan sebagian keturunanku di lembah yaitu mekkah yang kini belum di huni dan yang tidak dapat mempunyai tanaman karena gersang tanahnya namun demikian aku tempatkan mereka disana karena lokasinya di dekat rumahMu (Baitullah) Ka'bah yang agung lagi di hormati Tuhan kami yang demikian itu agar mereka melaksanakan shalat secara bersinambung dan sempurna.⁴⁶³

Di tengah kebingungan juga kegelisahan yang menyelimuti hati juga pikirannya, Allah memberikan mukjizat-Nya. Dari bawah kaki Ismail kecil yang sedang menangis kehausan, muncul sumber mata air yang kini dikenal sebagai mata air zam-zam. Air itulah yang membantunya bertahan. Tak hanya muncul air, beberapa waktu kemudian juga lewat beberapa sufi yang akhirnya membantunya mengatasi segala kesulitan di lembah gersang. Allah mengabulkan doa Nabi Ibrahim. Ibrahim lalu kembali ke Palestina. Meski tinggal di negeri yang tiada tanam-tanaman dan juga kering kerontang,

⁴⁶² M. Quraish shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 1, ... hal. 439-440.

⁴⁶³ M. Quraish shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 6, ... hal. 388-389.

ternyata air memenuhi sekeliling Baitul Haram berkat Ismail. Allah telah memancarkan baginya air zamzam yang suci.

Itulah sebabnya manusia dianjurkan *ukhuwah mahlūqiyah* harus diperhatikan dalam harmoni interaksi antar manusia dengan seluruh makhluk di alam raya ini, agar manusia tidak hanya dapat memberikan perhatian dan cintanya kepada sesama manusia namun kepada seluruh makhluk di alam raya ini.⁴⁶⁴ Sehingga apa yang kita tanam atau perbuat itu pula yang akan didapat.

Penulis berpendapat di antara Shafaa dan Marwa pada penafsiran ayat ke 158 dari surat al-Baqarah tersebut di atas ini adalah sebuah perjuangan yang sangat luar biasa yang dilakukan oleh seorang hamba Allah yang solehah yang hatinya sangat sabar dan jiwanya kuat dalam usahanya mencari kehidupan dibarengi dengan kuatnya pendirian dan kokohnya hati seraya berpasrah kepada dzat yang maha adil menyoal Sai antara shafaa dan marwa selain sebagai bentuk ibadah kepada sang pencipta alam semesta ini juga sebagai pengingat akan sosok wanita mulia bernama siti Hajar yang merupakan istri dari Nabi Ibrahim as. sekaligus ibunda Nari nabi Ismail as. Siti Hajar adalah wanita yang begitu mulia.

5. Istri Nabi Ibrahim (Sarah)

Salah seorang perempuan yang direkam sejarah sebagai perempuan tercantik pada masanya dialah Sarah. Di samping mempunyai paras cantik menawan, kaya raya dan terbilang murah hati karena dia mempunyai kambing banyak dan lahan yang luas, juga dermawan dan kemudian menghadihkannya kambing tersebut kepada Nabi Ibrahim untuk di pelihara dan dikembangkan.

Sarah walau cantik akan tetapi mempunyai rasa cemburu yang sangat besar. Di karenakan di merasa menjadi perempuan yang belum dapat memberi keturunan dan ini membuat perasaannya menjadi sensitif. Namun demikian, sarah merupakan perempuan beriman dan bertaqwa kepada Allah. Merasakan Istrinya sarah yang belum mempunyai keturunan ini Ibrahim as pun tak henti-hentinya berdoa memohon kepada Allah SWT agar diberi keturunan yang shalih sebagaimana diisyaratkan dalam QS. Ash-Shaaffat/37:100-101

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ١٠٠ فَبَشِّرْنَاهُ بِعَلِيمٍ حَلِيمٍ ١٠١

Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh. Maka Kami beri dia khabar gembira dengan seorang anak yang amat sabar. QS. Ash-

⁴⁶⁴ Nur Arfiyah Pebriani, *Ekologi berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*,... hal. 254.

Shaaffat/37:100-101.

Ath-Thabari berpandangan bahwa dalam ayat di atas dikatakan doa tersebut merupakan doa atau permintaan Nabi Ibrahim kepada Tuhannya agar dia mengaruniai keturunan yang shaleh Ibrahim berkata ya Tuhanku karuniakan lah kepadaku seorang anak yang termasuk orang-orang shaleh yang menaatimu tidak bermaksiat kepadaMu berbuat perbaikan di bumi dan tidak merusak. Maka Kami beri dia kabar gembira dengan seorang anak yang sangat sabar ketika dewasa kelak adapun pada masa anak-anaknya dia belum memiliki sifat seperti itu.⁴⁶⁵

Saat Ibrahim dan Sarah menyuguhkan daging anak sapi yang sudah dipanggang, mereka (tamu-tamu itu) tidak mau menyentuh dan memakan makanan yang disuguhkan. Ibrahim as heran melihat keanehan itu, begitu juga Sarah. Nabi Ibrahim bahkan merasa takut sebagaimana diceritakan dalam al-QS.Al-Hijr/15:52 dalam firman Allh:

إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجَلُونَ ٥٢

Ketika kami masuk ke tempatnya lalu mereka mengucapkan salam berkata Ibrahim sesungguhnya kami takut kepada kalian. QS. Al-Hijr/15: 52.

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* dikatakan bahwa: “*Mereka berkata janganlah kamu merasa takut sesungguhnya kami memberi kabar gembira kepadamu dengan kelahiran seorang anak laki-laki yang akan menjadi orang yang yang alim.*”⁴⁶⁶

Sementara dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan pula bahwa: Malaikat yang datang dalam bentuk para tamu ketika mereka masuk ke rumahnya. Maka pada saat masuk itu mereka mengucapkan “Salam” Ibrahim berkata dengan bahasa lisan atau sikap yang menyatakan bahwa: “*Sesungguhnya kami, yakni aku bersama istriku merasa takut kepada kamu*”⁴⁶⁷.

Para Malaikat menyampaikan salam kepada Nabi Ibrahim sebagaimana tersirat dalam QS. Hud/11:69 sebagai berikut:

وَلَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبَشْرَى قَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَّمَ فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ ٦٩

Dan para utusan kami (Para malaikat) telah datang kepada Ibrahim dengan membawa kabar gembira mereka mengucapkan selamat, Dia (Ibrahim) pun mengucapkan: “Selamat (Atas kamu)” maka tidak lama kemudian Ibrahim menyuguhkan daging anak sapi yang di panggang. QS. Hud/11:69.

⁴⁶⁵ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 21, ... hal. 878-879.

⁴⁶⁶ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 15, ... hal. 829.

⁴⁶⁷ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 6, ... hal. 481.

Mengenai ucapan salam dari malaikat tersebut di atas Hamka mengatakan dalam tafsirnya: yang dimaksud dengan utusan di sini adalah beberapa malaikat Allah datang kepada Nabi Ibrahim untuk menyampaikan berita yang amat sangat menggembirakan yaitu bahwasanya istrinya yang mandul dan sudah tua yang selama ini belum beroleh putra sekarang akan diberi Allah putra laki-laki. Mereka berkata salam artinya sebaik mereka datang dan berhadapan dengan Ibrahim langsunglah mereka mengucapkan salam. “Assalamualaikum” maka Ibrahim pun menjawab salam. Artinya ucapan salam dari para pengutus itu dia sambut pula dengan salam, demikianlah ucapan salam sejak jaman dulu sudah terpakai juga.⁴⁶⁸

Itulah Sarah yang dicatat sejarah menjadi ibu bagi Nabi Ishaq dan nenek bagi Nabi Ya'qub dan menjadi contoh tentang kekuasaan Allah yang tidak mengenal batas, Kalau Allah menghendaki, yang mustahil bisa terwujud. Sarah yang sudah berusia senja ini, akhirnya bisa melahirkan anak. Tidak ada yang mustahil bagi Allah dan janji Allah yang ditunggu-tunggu itu pun akhirnya terbukti. Sarah kemudian hamil dan setelah itu melahirkan seorang bayi lelaki sempurna yang diberi nama Ishaq. Ia melahirkan ketika berusia 90 tahun dan Nabi Ibrahim berusia 100 tahun.

C. Kisah Mariam dalam kehamilannya menurut Versi injil

Maryam adalah nama ibu Isa Al-Masih. Waktu itu, Maryam belum menikah, tetapi sudah bertunangan dengan seseorang yang bernama Yusuf (keterangan tersebut terdapat di dalam (Injil, Rasul Lukas 1:27)). Suatu hari, Maryam berada di rumahnya ketika malaikat Jibril masuk. Ia berkata: *“Jangan takut, hai Maryam, sebab engkau beroleh kasih karunia dihadapan Allah. Sesungguhnya engkau akan mengandung dan akan melahirkan seorang anak laki-laki dan hendaklah engkau menamai Dia Yesus (Isa). Ia akan menjadi besar dan akan disebut Anak Allah Yang Mahatinggi . . .”* (Injil, Rasul Lukas 1:30-32). Lalu, Maryam bertanya, *“Bagaimana hal itu mungkin terjadi, karena aku belum bersuami?”* (ayat 34). Jibril menjawab, *“Roh Kudus akan turun atasmu dan kuasa Allah Yang Mahatinggi akan menaungi engkau; sebab itu anak yang akan kaulahirkan itu akan disebut kudus . . . Sebab bagi Allah tidak ada yang mustahil”* (ayat 35-37). *“Kata Maria: ‘Sesungguhnya aku ini adalah hamba Tuhan; jadilah padaku menurut perkataanmu itu’”* (ayat 38). Beberapa waktu setelah itu, Maryam menjadi hamil. Karena belum menikah dan Yusuf belum mendapat wahyu dari Allah, dia Yusuf berencana untuk menceraikan Maryam.

⁴⁶⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 4, ... hal. 580-581.

Lalu, “. . . Ketika ia mempertimbangkan maksud itu, Tuhan melalui malaikatnya . . . berkata: ‘Yusuf . . . janganlah engkau takut mengambil Maria sebagai istrimu, sebab anak yang di dalam kandungannya adalah dari Roh Kudus. Ia akan melahirkan anak laki-laki dan engkau akan menamakan Dia Yesus (Isa), karena Dialah yang akan menyelamatkan umat-Nya dari dosa mereka’” (Injil, Rasul Besar Matius 1:20-21). Selanjutnya dikisahkan kelahiran Nabi Isa Ketika Maryam sudah siap melahirkan, Yusuf diperintahkan untuk pergi ke kota Betlehem. Ketika mereka sudah sampai di Betlehem, waktunya bagi Maryam untuk bersalin.⁴⁶⁹

D. Kemuliaan dari Allah yang diberikan terhadap Manusia

Allah Sang Pencipta, Mahatinggi, Mahamulia, Maha Pemurah Maha pemberi Maha Penyayang dan Mahabaik, adapun manusia dalam kehidupannya kerap kebingungan ketika di hadapkan terhadap ujian dan cobaan lemah dan lengah kesibukan yang membuat manusia sering lupa terhadap kewajibannya untuk memenuhi hak-hak Allah padahal betapa indah harmoni Allah⁴⁷⁰ dalam segala hal yang Allah berikan salah satu di antaranya adalah hamil ini adalah suatu peristiwa yang ditunggu oleh banyak pasangan karena akan menambah kebahagiaan bagi pasangan yang sedang menanti kehadiran anaknya. Kemuliaan ini sebagaimana halnya Allah memberikan kemuliaan pula kepada manusia lainnya hal ini tersirat dalam QS. al-Isra /17:70 :

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ۝٧٠﴾

Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan. QS. al-Isra/17:70.

Di antara kemuliaan yang diberikan Allah SWT terhadap manusia menurut pandangan Wahbah az-Zuhaili adalah diberikannya nikmat yang agung oleh Allah SWT kepada manusia yaitu pemuliaan kepada bani Adam dengan menciptakannya mereka dalam bentuk terbaik yang di bekalnya akal dan fikiran. *Takrim* atau kemuliaan yang diberikan disini adalah perkara-perkara bawaan yang alami seperti memiliki akal, kemampuan

⁴⁶⁹ <https://www.isadanislam.org/isa-al-masih/kisah-kelahiran-nabi-isa/> Diakses pada tgl 15 maret 2021. Jam 23 30.

⁴⁷⁰ Wahbah az Zuhaili, *Ensiklopedia Ahlak Muslim Berahlak terhadap sang Pencipta*. Diterjemahkan oleh Zaenal Abidin H dan Indah Jelita Datu, Cet. Ke-1, Jakarta: Noura Books, 2013, hal.124.

berbicara, merencanakan sesuatu, memiliki rupa dan bentuk yang bagus.⁴⁷¹

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa: Akan dilebihkan rezeki bagi seorang hambanya berupa rezeki terindah yaitu anugerah berupa kelahiran anaknya.⁴⁷² Penulis berpendapat bahwa yang di maksud dengan rezeki dalam penafsiran Shihab adalah termasuk perempuan hamil yang bisa melahirkan anaknya dengan sehat dan sempurna. Dan ini merupakan kemuliaan yang diberikan oleh Allah SWT. Kemuliaan ini dapat di pahami sebagai anugerah yang dapat diperoleh perempuan hamil sehingga daya kreativitasnya mampu menundukkan alam secara terbatas. Gambaran ayat di atas manusia mampu mengadakan mobilisasi di daratan dan di lautan sekalipun tak bisa berenang seperti ikan. Namun bisa memakan ikan yang ada di lautan sehingga sampai di hadapan kita dan dimakan dalam piring yang sudah siap saji, dan dengan memakan ikan tersebut maka akan sangat berdampak positif terhadap *brain power* janin yang ada di rahim ibu yang sedang hamil.

Selanjutnya Allah memberi kemuliaan tersendiri bagi wanita yang sedang mengandung sampai dia melahirkan dan menyusui. Di antara keutamaannya adalah:⁴⁷³

1. Apabila seseorang perempuan mengandung dalam rahimnya, maka beristighfarlah para malaikat untuknya. Allah SWT mencatatkan baginya setiap hari dengan 1.000 kebaikan dan menghapuskan darinya 1,000 kejahatan.
2. Apabila seseorang perempuan mulai sakit hendak bersalin, maka Allah SWT mencatatkan baginya pahala orang berjihad di jalan Allah SWT.
3. Apabila seseorang perempuan melahirkan anak, hilanglah dosa-dosanya seperti keadaan ia baru dilahirkan.
4. Apabila telah lahir anaknya lalu disusunya, maka bagi ibu itu setiap seteguk daripada susunya diberi satukebajikan.
5. Apabila semalaman si ibu tidak tidur dan memelihara anaknya yang sakit, maka Allah SWT memberinya pahala seperti memerdekakan 70 orang hamba dengan ikhlas untuk membela agama Allah SWT.
6. Rakaat shalat wanita yang sedang hamil adalah lebih baik daripada 80 rakaat shalat wanita yang tidak hamil.
7. Wanita yang memberi minum air susu ibu (ASI) kepada anaknya dari dirinya sendiri akan mendapat 1 pahala pada tiap-tiap tetes susu yang diberikannya.
8. Wanita yang tidak cukup tidur pada malam hari karena menjaga anaknya yang sakit akan diampunkan oleh Allah SWT seluruh dosanya dan bila ia

⁴⁷¹ Wahbah az- Zuhaili., *Jami al-Bayan*, Jilid,... hal. 135.

⁴⁷² M. Quraish Shihab., *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 150.

⁴⁷³ <https://dalamislam.com/hukum-islam/wanita/keutamaan-wanita-hamil-dalam-islam>. Diakses pada tgl 14 Oktober 2020.

- menghibur hati anaknya Allah memberi 12 tahun pahala ibadah.
9. Wanita yang hamil akan dapat pahala terus berpuasa pada siang hari.
 10. Wanita yang hamil akan dapat pahala terus beribadah pada malam hari.
 11. Wanita yang bersalin akan mendapat pahala 70 tahun shalat dan puasa, serta setiap kesakitan pada 1 uratnya Allah SWT mengaruniakan satu pahala haji.
 12. Sekiranya wanita mati di masa 40 hari selepas bersalin, dia akan dianggap sebagai mati syahid.
 13. Jika wanita menyusui anaknya sampai cukup tempo (2,5 tahun), maka malaikat-malaikat dilangit akan kabarkan berita bahwa surga wajib baginya.
 14. Jika wanita memberi susu dirinya pada anaknya yang menangis, Allah SWT akan memberi pahala 1 tahun.

Demikian psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an, dan kisah-kisah para perempuan hamil dalam Islam hal tersebut di atas menjadi inspirasi dan pengingat kepada kita Umatnya Nabi Muhammad Saw, Rasulullah sebagai uswatun hasanah utamanya Nabi Muhammad Saw.

Nabi Ibrahim merupakan panutan dan contoh terbaik bagi ummatnya setelah ditelusuri ayat-ayat al-Qur'an maka ditemukan pula hal yang sama terhadap Rasul-Rasul yang lain bahwa Allah mendidik dan mengajari para Rasul tersebut, Ibrahim diajari oleh Allah, Musa dan begitu juga dengan Zakaria dan Isa.⁴⁷⁴

Maka dengan demikian, psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an dapat di pahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku perempuan pada saat kehamilan sampai melahirkan dalam membangun kekuatan mental dan pola interaksi harmonis dengan diri sendiri, suami, anggota keluarga, masyarakat, lingkungan, dan dengan Allah SWT.

⁴⁷⁴ Haidar Putra Daulay. *Pendidikan Islam: Dalam Perspektif Filsafat*. Jakarta: Kencana Media group. 2014, hal. 100.

BAB V APLIKASI PSIKOLOGI KEHAMILAN DAN IMPLEMENTASINYA

A. Memberikan Kiat Positif Selama Proses Kehamilan

1. Membiasakan Membaca Al-Qur'an

Bagi ibu hamil yang sedang menantikan kelahiran bayinya seyogyanya banyak membaca Al-Qur'an dan buku maka akan mendapatkan pengetahuan-pengetahuan yang baru dan membiasakan anak sejak dalam kandungan untuk memperbanyak ilmu. Banyaklah membaca Al-Qur'an dan buku khususnya mengenai kisah para nabi ataupun para sahabat nabi. Anjuran untuk membaca ini terdapat dalam QS. Al'Alaq/96 ayat 1-5 sebagaimana firman Allah:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ ۱ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ ۲ أَلَمْ نَكُنْ لَهُ الْآكِرْمَ ۝ ۳ الَّذِي
عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ ۴ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝ ۵

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya. QS. al-'Alaq:1-5.

Wahbah Az-Zuhaili berpandangan mengenai ayat di atas ini bahwa memulai membaca seraya dengan menyebut nama Allah atau meminta bantuan dengan menyebut nama Allah yang telah menciptakan segala sesuatu Allah telah menyifati dirinya bahwa Dia adalah zat yang Maha menciptakan. Allah telah memerintahkan nabi untuk membaca dengan

kekuasaan Allah yang telah menciptakan beliau sehingga beliau dapat membaca meskipun sebelumnya Nabi Muhammad belum bisa membaca. Allah telah menciptakan anak Adam dari segumpal darah beku yang disebut dengan *alaqah* yang menjadi salah satu tahapan dalam pembentukan janin, lalu Allah menyandarkan zat-Nya kepada rasulnya hanya untuk menunjukkan bahwasanya Allah selalu ada bagi beliau segala kemanfaatan akan senantiasa tercurah kepada beliau. Pada ayat ketiga Allah memerintahkan untuk membaca Dia adalah zat yang maha dermawan diantara wujud kedermawanan nya adalah membuatmu bisa membaca walaupun sebelumnya buta huruf namun karena di ulang-ulang untuk tujuan ta'kid (menguatkan) karena sejatinya bacaan itu tidak akan terealisasi melainkan karena terus dengan mengulang-ulang, Kemudian Allah menjelaskan bahwa Allah SWT mengajari hambanya banyak hal yang belum diketahui dengan pena, jadi tidaklah mengherankan karena Allah mengajarnya membaca dan berbagai ilmu pengetahuan untuk kemanfaatan bagi umatnya Nabi Muhammad Saw.¹

Sehubungan dengan ayat di atas dalam *Tafsir Ath-Thabari* diterangkan pula bahwa Allah SWT menjelaskan bacalah dengan menyebut nama Tuhan Mu. Dia yang menciptakan manusia dari segumpal darah. Allah mengatakan dengan redaksi مِنْ عَلَقٍ. Lalu bacalah dan Tuhanmulah yang paling pemurah yang mengajarkan manusia dengan perantaraan kalam menjadikannya kitab dan tulisan.²

Penulis berpandangan bahwa ayat Al-Qur'an yang pertama turun berisi perintah membaca, tidak perintah yang lainnya. Karena dengan membaca seseorang individu akan bisa memahami apa pun yang sedang dan akan dikerjakannya. Untuk itu seyogyanya membaca ini jadikan suatu kebutuhan. Jadi jika kebanyakan orang Islam malas membaca hal ini tentu saja berdosa, karena membaca merupakan instruksi Allah yang pertama sekali sebelum yang lainnya sebagai bukti betapa pentingnya membaca tersebut.

Dalam Al-Qur'an, begitu banyak dalil yang mengatakan perintah untuk membaca seperti halnya adalah firman Allah SWT yang terdapat dalam QS. Al-Muzzammil/73:4 sebagaimana firman-Nya:

أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ۝

Aatau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan. QS. Al-Muzzammil: 4).

¹ Wahbah az- Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jami al-Bayan, diterjemahkan oleh Abdul Hayee al-Kattani dalam Tafsir Al-Munir Aqidah, Syariah, Manhaj*, Jilid 15, Jakarta: Gema Insani, 2016, hal. 587-599.

² Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, diterjemahkan oleh Ahmad Abdurraziq al-Bakri, *et.al.*, dalam *Tafsir Ath-Thabari*, Volume 26, Jakarta: Pustaka Azzam, 2016, hal. 798.

Ibnu Katsir dalam Tafsirnya menyebutkan bahwa bacalah Al-Qur'an dengan pelan itu dapat membantu untuk memahami Al-Qur'an dan merenungkannya Nabi Muhammad saw membaca Al-Qur'an dengan tartil dan pelan-pelan.³

Kemudian diteguhkan pula perintah membaca Al-Qur'an sekaligus shalat sebagaimana yang diisyaratkan dalam QS. Al-Ankabut/29:45 sebagaimana diterangkan dalam kalam-Nya yang agung Allah SWT berfirman:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS. Al-Ankabut/29: 45.

Wahbah az-Zuhaili berpandangan bahwa Allah memerintahkan orang mukmin untuk membaca Al-Qur'an dan menyampaikannya kepada manusia demi menambah pengetahuan yang menunjukkan adanya Allah ke-Esa-an kekuasaan dan hikmahnya dengan membaca Al-Qur'an bisa mendekatkan diri kepada Allah dan dengan membaca tersebut maka bisa menyingkap makna-maknanya bahwa orang muslim harus terus menerus membaca ayat-ayat Al-Qur'an dan menyampaikan hukum-hukumnya yang bisa diambil dari ayat itu karena Al-Qur'an adalah kitab hidayah dan konstitusi hidup yang utama kemudian orang mukmin juga harus senantiasa mendirikan shalat yakni mengerjakannya pada waktunya dengan bacaan ruku dan sujud duduk *tahiyat* dan syarat-syaratnya.⁴

Sehubungan dengan perintah membaca dan shalat pada ayat di atas Abu al-Aliyah berkata di dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa dalam setiap shalat yang dilakukan harus terwujud tiga hal tanpanya shalat tidak berarti apa-apa tiga hal itu adalah takut kepada Allah, Ikhlas kepada Allah dan mengingat/zikir kepada Allah. Karena Allah mengetahui segala tindakan dan ucapan kalian. Keikhlasan akan menyuruhnya kepada kebaikan, ketakutan kepada Allah akan mencegahnya dari kemungkaran sedangkan zikir menurut Al-Qur'an adalah hal yang menyuruh dan melarangnya.⁵

Sementara dalam *Tafsir Al-Misbah* M. Quraish Shihab mengatakan bahwa: Bacalah apa yang telah di kukuhkan kepadamu, yaitu al-kitab yakni

³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, diterjemahkan oleh Salah Abdul Fattah Al-Khalidi, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Shahih Sistematis*, Volume 6, Jakarta: Magfhirah Pustaka, 2017, hal. 498.

⁴ Wahbah az- Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 10, ... hal. 495-496.

⁵ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adziem*, Volume 5, ... hal. 257.

Al-Qur'an dan laksanakan shalat secara bersinambung dan khusus sesuai dengan rukun syarat dan sunah-sunahnya, Sesungguhnya shalat yang dilaksanakan sesuai tuntunan Allah dan Rasulnya senantiasa melarang dan mencegah pelaku yang melakukannya secara bersinam-bung baik keterjerumusan dalam kekejian maupun kemungkaran.⁶

Hal senada tentang perintah untuk membaca tersebut juga diisyaratkan Allah sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Muzammil/73: 20. Dengan kalamNya yang indah Allah berfirman:

..... فَأَقْرَأُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ

...*Karena itu bacalah apa yang mudah dari Al-Qur'an*...QS. Al-Muzzammil/73: 20.

Dalam ayat tersebut di atas diterangkan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa: bacalah apa yang mudah dalam Al-Qur'an tanpa menentukan waktu jalanilah bacalah apa yang mudah dari Al-Qur'an dalam shalat itu. Artinya kerjakan shalat yang mudah bagi kalian bacalah dalam shalat apa yang mudah dari Al-Qur'an.⁷

Sementara dalam *Tafsir Ath-Thabari* dikatakan bahwa: dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan dia berkata bacalah Al-Qur'an itu berikut keterangannya yang nyata sesuai urutan ayatnya dengan sebaik-baiknya sebagaimana haknya secara tertib dan teratur dan membacanya dengan lepas dan jelas.⁸

Keterangan senada dilukiskan oleh M. Quraish Shihab yang mengatakan bahwa ada pendapat yang mengatakan bahwa ayat-ayat di atas merupakan wahyu ketiga dari segi konteksnya ayat ini menerangkan bahwa nabi membaca dengan tartil, di sisi lain timbul pertanyaan apakah perintah tartil ini dilaksanakan pada saat qiyamulail atau kah iya merupakan perintah tersendiri yang dilaksanakan kapan saja, dua pendapat yang berbeda namun penulis cenderung memahaminya sebagai perintah tersendiri yang hendaknya dilaksanakan pada malam atau siang hari.⁹

Jadi dari kebiasaan ibu hamil yang gemar membaca maka akan sangat berpengaruh terhadap bayi yang sedang dikandung oleh karenanya setiap orang tua yang mengharapkan buah hatinya bisa tumbuh menjadi anak yang sehat dan juga cerdas senantiasa usahakan untuk selalu membaca. Bahkan ada beberapa orang juga yang mengupayakan mencari cara agar membuat anak cerdas sejak dalam kandungan. Itulah yang mungkin menjadi salah satu alasan mengapa para orang tua gencar berusaha untuk menstimulasi

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 10, Jakarta: Lentera Hati, 2017, hal. 92.

⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, Volume 6, ... hal. 506.

⁸ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Volume 25, ... hal. 642-643.

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 14, ... hal 405-406.

kemampuan otak buah hatinya sejak masih dalam kandungan. Salah satunya yang menjadi trend adalah dengan memperdengarkan alunan musik klasik seperti mozart kepada janin yang ada dalam kandungan. Mungkin masih banyak kalangan orang tua yang mempercayai pendapat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan buah hati mereka adalah dengan memperdengarkan alunan musik klasik seperti mozart sejak anak-anak tersebut masih dalam kandungan. Akan tetapi belakangan ini telah terkuak fakta bahwa itu merupakan pendapat yang salah besar. Karena ternyata yang membuat anak cerdas adalah dengan banyak membaca Al-Qur'an hal ini sebagaimana diisyaratkan Allah SWT dalam anjuran untuk membaca, maka bayi/janin yang ada dalam kandungan ini akan mengikutinya untuk membaca. Hal ini di kabarkan Allah di dalam QS. al-Qiyamah seperti firman-Nya:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْءَانَهُ ۗ ۱۷ فَإِذَا قَرَأَهُ فَاتَّبِعْ قُرْءَانَهُ ۗ ۱۸

Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya dan membacanya. Apabila Kami telah selesai membacaknya maka ikutilah bacaannya itu. QS. Al-Qiyamah/75:17-18.

Dalam ath-Thabari diterangkan mengenai bacaan Al-Qur'an tersebut bahwasanya Allah melarang Rasulullah untuk menggerakkan lidahnya menghafalkan Al-Qur'an secara terburu-buru hingga semuanya tuntas disampaikan, dari sini diketahuibahwa upaya mengulang hafalan Al-Qur'an dilakukan oleh Rasulullah Saw setelah Allah mengumpulkannya di dalam dada beliau. Kalimat

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْءَانَهُ sesungguhnya atas tanggungan kamilah mengumpulkan di dadamu dan membuatmu pandai membacanya maksudnya kewajiban Kami mengumpulkan Al-Qur'an di dadamu ya Muhammad sehingga kokoh.¹⁰

Kemudian M. Qurais Shibab menyatakan janganlah engkau wahai Nabi Muhammad menggerakkan dengannya yakni menyangkut Al-Qur'an lidahmu untuk membacanya sebelum Malaikat Jibril selesai membacaknya kepadamu karena engkau hendak mempercepat menguasai bacaannya takut jangan sampai engkau tidak menghafalnya atau melupakan salah satu bagian darinya, sesungguhnya atas tanggungan kamilah pengumpulannya sehingga sempurna ucapan katanya. Di atas tanggungan kami pula pembacannya sehingga engkau pandai dan lancar membacanya. Jika demikian maka apabila kami melalui Malaikat Jibril telah selesai membacaknya kepadamu maka ikutilah dengan lidah pendengaran hati serta pikiranmu secara sungguh-sungguh atau ikutilah dengan pengamalan pesan bacaannya yakni bacaan Jibril atau bacaan Al-Qur'an kemudian sesungguhnya atas

¹⁰ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 25, ... hal. 828.

tanggung Kamilah penjelasan makna-makna ayat-ayat tersebut.¹¹

Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa alunan musik klasik atau mozart tidak dapat menstimulus serta memberikan dorongan pada tingkat kemampuan spasial seseorang. Lalu upaya apakah yang tepat dilakukan para calon orang tua untuk bayi yang masih berada dalam kandungan? Upaya yang paling tepat dilakukan orang tua bagi calon anak mereka adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada sang Maha Pencipta, yaitu Allah SWT. Salah satunya adalah dengan membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an dan memperdengarkannya kepada bayi yang masih ada dalam kandungan melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an selain membuat hati menjadi tenang, tentram dan damai, hal ini juga dimaksudkan untuk memperkenalkan dan membiasakan anak sejak ia masih di dalam rahim, agar kelak setelah ia lahir ke dunia bisa menjadi anak yang bermanfaat untuk agamanya. Karena melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an bisa dikatakan melakukan perniagaan yang tidak akan mengalami kerugian dalam segi apapun.¹² Hal ini disebutkan dalam QS. Fathir/35:29.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجْرَةً لَّنْ تَبُورَ ۚ

Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharap perniagaan yang tidak akan merugi. QS. Fathir/35 :29.

Ath-Thabari menjelaskan tentang ayat tersebut di atas bahwa maksud ayat ini adalah sesungguhnya orang-orang yang membaca kitab Allah yang diturunkannya kepada Nabi Muhammad saw dan menjalankan shalat fardu dengan batasan-batasan. Kalimat dari firman Allah وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجْرَةً لَّنْ تَبُورَ dan menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan maksudnya adalah bersedekah dengan harta yang kami berikan kepada mereka secara rahasia dalam keadaan tersembunyi dan dalam keadaan terang-terangan. Yaitu menjalankan zakat wajib serta sedekah sunah setelah menjalankan yang wajib. Kalimat dari firman-Nya yaitu يَرْجُونَ تِجْرَةً لَّنْ تَبُورَ mereka itu mengharap perniagaan yang tiada merugi.¹³

Sementara Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa Allah SWT menginformasikan kepada orang-orang yang senantiasa membaca Al-Qur'an dengan tekun dan rajin mengamalkan apa-apa yang di tentukan dan di

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 14, ... hal. 539.

¹² Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam untuk Hidup Muslimah*, Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2016. hal. 438.

¹³ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 21, ... hal. 534.

wajibkan di dalamnya seperti mendirikan shalat fardu tepat pada waktunya dengan memperhatikan syarat dan rukunnya dan memerhatikan kekhususannya.¹⁴

Menukil pandangan M. Quraish Shihab yang menerangkan bahwa ayat di atas menunjukkan bentuk kata kerja *mudhari* masa kini dan datang ketika berbicara tentang يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ membawa kitab Allah sebagai isyarat bahwa mereka senantiasa membacanya dari saat ke saat apalagi saat turunnya ayat ini belum rampung turunnya semua ayat Al-Qur'an.¹⁵

Sementara Ibnu Katsir mengatakan di dalam Tafsirnya bahwa dengan perintah membaca ini dalam ayat tersebut di atas diterangkan bahwa Allah SWT menceritakan hamba-hambanya yang beriman yaitu yang membaca kitabnya dan beriman kepadanya serta mengamalkan isi yang terkandung di dalamnya antara lain mendirikan shalat dan menginfakan sebagian dari dari apa yang diberikan oleh Allah kepada mereka.¹⁶

Anjuran membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an ini bisa memberikan hikmah dan mengajarkan apa yang belum diketahui sebagaimana firman-Nya dalam QS. al-Baqarah/2: 151.

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ١٥١

Sebagaimana kami telah mengutus kepadamu seorang Rasul Muhammad dari kalangan kamu yang membacakan ayat-ayat kami, menyucikankamu dan mengajarkan kepadamu kitab Al-Qur'an hikmah (sunnah) serta mengajarkan dengan apa yang belum kamu ketahui. QS. Al-Baqarah /2 :151.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: Allah mengabulkan permohonan Nabi Ibrahim hanya empat macam sedang yang dianugerahkannya sebanyak lima macam yakni terdapat satu yang tidak di mohonkan yaitu mengajarkan apa yang mereka belum ketahui ini merupakan nikmat tersendiri mencakup banyak hal dan melalui sekian cara. Al-Qur'an mengisyaratkan dalam wahyu pertama Iqro bahwa ilmu yang diperoleh manusia diraih dengan dua cara pertama upaya belajar mengajar dan kedua anugerah langsung dari Allah berupa ilham dan intuisi.¹⁷

Sementara Hamka berpandangan di dalam *Tafsir Al-Azhar* dia mengatakan bahwa: Puncaknya segala nikmat yaitu di utusnya seorang Rasul dari kalangan kamu sendiri yang mengajarkan kepada kamu ayat-ayat Kami yaitu perintah berbuat baik dan larangan berbuat jahat. Dan yang akan

¹⁴ Wahbah az- Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal. 582.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 11, ... hal. 64.

¹⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*, Volume 5, ... hal. 494.

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah*, Volume 1, ... hal. 432.

membersihkan kamu bersih dari kebodohan dan kerusakan ahlak bersih dari kotoran dan kepercayaan musrik, sehingga kamu diberi gelar umat yang menempuh jalan tengah diantara umat-umat yang ada di dalam dunia ini dan akan mengajarkan kamu kitab dan hikmah kitab itu adalah Al-Qur'an yang akan menjadi pembimbing dan pedoman hidupmu di tengah-tengah permukaan bumi ini.¹⁸

Salah satu anugerah terbesar yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia sebagai salah satu makhluk ciptaannya adalah berupa pendengaran, di mana hal itu telah diperoleh manusia semenjak ia masih berada di dalam kandungan. Hal ini akan sangat tepat jika sejak ia diberikan anugerah pendengaran dari Allah SWT yang pertama ia dengar adalah lantunan firman-firman Allah SWT.

Maka sangat banyak manfaat yang bisa diperoleh dari kegiatan membaca ayat-ayat Al-Qur'an selama masa kehamilan, baik itu untuk ibu maupun untuk janin yang ada di dalam kandungan, seperti:¹⁹

a. Dengan membaca Al-Qur'an dapat menstimulasi perkembangan otak serta meningkatkan daya intelegensi janin

Setiap sumber bunyi atau suara memiliki panjang gelombang dan frekuensi tertentu, dan dari berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa gelombang dari sumber suara atau bunyi tersebut dapat membuat otak kita bereaksi terhadapnya. Ketika orang tua membaca Al-Qur'an dengan tartil dan memperdengarkannya pada janin yang masih berada di dalam kandungan, maka frekuensi dan panjang gelombang yang dihasilkan dari bacaan tersebut akan mampu merangsang perkembangan otak serta dapat membantu meningkatkan intelegensi janin.

b. Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu terapi yang dapat mencegah timbulnya berbagai macam penyakit, baik fisik maupun psikologis anak. Ini sangat menakjubkan, di mana hanya dengan memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an pada janin yang masih ada dalam kandungan bisa berdampak besar hingga kehidupannya kelak di dunia. manusia memiliki otak yang di dalamnya terdapat milyaran sel-sel saraf dan mampu bergetar secara konstan. Setelah manusia terlahir ke dunia, maka tindakan atau perilakunya bisa berpengaruh terhadap sel-sel otak dan kemampuan bergetar dari sel-sel tersebut. Ketika sel-sel otak tidak mampu mentoleransi frekuensi yang tinggi, maka hal itu akan dapat menyebabkan sistem getar organ otak menjadi terganggu dan nantinya

¹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar; Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra dan Psikologi*, Volume 2, Depok: Gema Insani Hamka, 2015, hal. 283.

¹⁹ <https://hamil.co.id/gaya-hidup/kebiasaan-baik/manfaat-membaca-qur'an-bagi-ibu-hamil> diakses 21 Desember 2018.

dapat meningkatkan resiko gangguan penyakit fisik maupun psikologisnya. Kaitan antara bacaan Al-Qur'an dengan hal ini adalah bahwa bacaan Al-Qur'an yang dibaca dengan tartil dan sesuai dengan tajwid yang benar memiliki panjang gelombang serta frekuensi yang berpengaruh positif terhadap otak, serta dapat membantu mengembalikan keseimbangan tubuh.

c. Memberikan efek relaksasi dan menenangkan

Membaca Al-Qur'an terutama ketika masa kehamilan merupakan salah satu bentuk stimulan yang sempurna bagi kesehatan ibu dan Janin. Ini dikarenakan gelombang suara serta frekuensi yang dihasilkan dari bacaan ayat-ayat Al-Qur'an mampu memberikan ketenangan serta dapat menciptakan situasi yang damai, baik bagi ibu maupun janinnya. Selain membaca Al-Qur'an hal demikian juga bisa didapat ketika mengonsumsi buah alpukat, blewah, dan buah delima.

d. Menghilangkan rasa takut dan kegelisahan

Bagi beberapa ibu hamil, terkadang akan timbul rasa gelisah serta ketakutan terutama bagi mereka yang baru pertama kali hamil dan ketika menghadapi waktu persalinan yang semakin dekat. Kondisi seperti ini lama kelamaan bisa memicu timbulnya stress saat hamil yang tentu saja hal itu tidak baik bagi kesehatan, baik ibu maupun janin serta perkembangan janin dalam kandungannya.

Untuk mengatasi situasi tersebut, cobalah untuk membaca Al-Qur'an, karena frekuensi dan gelombang bunyi yang dihasilkan dari bacaan Al-Qur'an dapat meredakan ketegangan yang terjadi pada otot saraf sebagai pemicu stress. Selain itu, bacaan Al-Qur'an juga akan memperkuat kepribadian ibu sehingga rasa takut dan gelisah yang sering kali muncul bisa teratasi.

e. Meningkatkan kecerdasan otak bayi

Bacaan Al-Qur'an merupakan obat terbaik, di mana selain sebagai bentuk terapi penyembuhan berbagai macam penyakit, Al-Qur'an juga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Frekuensi dan gelombang suara yang dihasilkan dari bacaan Al-Qur'an mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja sel-sel otak janin seperti juga yang didapat saat makan kerang serta ketika mengambil manfaat ikan tongkol, minyak ikan bagi ibu dan janin. Ketika hal itu terjadi maka kinerja otakpun akan menjadi lebih optimal dan mendukung perkembangan janin dalam kandungan. Dan hasilnya, anak-anak akan tumbuh menjadi anak-anak yang cerdas.

f. Meningkatkan kemampuan berbahasa

Al-Qur'an merupakan salah satu wahyu dari Allah SWT yang diturunkan dengan menggunakan bahasa Arab, di mana bahasa tersebut

memiliki nilai sastra yang tinggi dan banyak dari kita yang masih kesulitan dalam mempelajarinya. Dengan membaca Al-Qur'an terutama ketika hamil, maka hal ini dapat membantu memperkenalkan bayi kita dengan bahasa, sehingga ketika ia telah terlahir ke dunia kelak akan membantu memudahkannya dalam mempelajari bahasa.

Dengan demikian, kita bisa tahu tentang betapa banyak manfaat dari membaca Al-Qur'an bagi ibu hamil. Mengharapkan mereka untuk bisa mengerti dan memahami tentang apa yang kita baca bukanlah menjadi tujuan utama dari stimulasi ini. Akan tetapi dengan membiasakan anak untuk mendengarkan bacaan Al-Qur'an sejak ia masih dalam kandungan akan dapat membantu dalam tumbuh kembangnya kelak. Selain itu, manfaat membaca Al-Qur'an bagi ibu hamil lainnya adalah untuk dapat meningkatkan intelegensi, kepribadian, serta kemampuan berbahasa anak-anak kita nantinya. Diharapkan setelah lahir dan tumbuh besar, anak akan memiliki kecerdasan dan kepribadian serta kemampuan berbahasa yang baik.

2. Membacakan Doa

Di antara resep kehamilan yang membuat kehidupan janin dan ibunya berkah adalah dengan banyak memanjatkan do'a kepada Allah karena setiap calon orang tua selalu mempunyai harapan besar terhadap calon anak-anaknya di masa depannya. Doa mengandung kekuatan spiritual yang mampu membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme, dari optimisme dan percaya diri inilah yang menjadi esensi bagi penyembuhan penyakit baik secara jasmani maupun secara kejiwaan mental.²⁰ Dan orang tua selalu berharap anak-anaknya akan menjadi hamba yang sholeh dan sholehah. Hal ini dijelaskan dalam QS. Ali Imran/3: 35- 36.

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ٣٥ فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيدُهَا بِنُكْحِهَا وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ٣٦

(Ingatlah), ketika isteri 'Imran berkata: "Ya Tuhanku, Sesungguhnya aku menazarkan kepada Engkau anak yang dalam kandunganku menjadi hamba yang saleh dan berkhidmat (di Baitul Maqdis). karena itu terimalah (nazar) itu dari padaku. Sesungguhnya Engkaulah yang Maha mendengar lagi Maha Mengetahui".

Maka tatkala isteri 'Imran melahirkan anaknya, diapun berkata: "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku melahirkannya seorang anak perempuan; dan Allah lebih mengetahui apa yang dilahirkannya itu, dan anak

²⁰ Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*. (ed) Fikiria, Jakarta: Pusat Kajian FAI UHAMKA, 2008, hal. 97.

laki-laki tidaklah seperti anak perempuan. Sesungguhnya aku telah menamai Dia Maryam dan aku mohon perlindungan untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau daripada syaitan yang terkutuk." QS. Ali Imran/3: 35- 36.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab dalam Tafsir al Misbah mengatakan bahwa: Ibu Mariam bernazar *نَذَرْتُ* Nazar adalah kebaikan, sesuai dengan tuntunan agama yang tidak diwajibkan oleh agama. Tetapi diwajibkan sendiri oleh seseorang atas dirinya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam konteks ucapan nazar istri Imran adalah tekad dirinya untuk menjadikan anak yang dikandungnya berkhidmat secara penuh di Bait al-Maqdis. Dalam tradisi masyarakat saat itu seorang anak yang di nazarkan sebagai pelayan rumah suci yang akan bertugas penuh disana sampai dewasa. Yang lebih penting lagi adalah bahwa nazar tersebut membuktikan betapa dalam keimanan beliau sehingga bersedia mempersembahkan anak yang dikandungnya guna kepentingan agama²¹ Itulah pengharapan dari pada ibundanya Siti Mariam.

Kemudian doa memohon anak soleh ini sebaiknya diperkuat lagi dengan doa yang diisyaratkan Allah sebagaimana terdapat dalam QS. al-Furqon/25:74. Allah SWT berfirman:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرَّةً أَعْيُنَ وَاجْعَلْنَا لِمَنْتَقِينَ إِمَامًا ۗ ٧٤

Dan orang-orang yang berkata: "Ya Tuhan Kami, anugerahkanlah kepada Kami isteri-isteri Kami dan keturunan Kami sebagai penyenang hati (Kami), dan jadikanlah Kami imam bagi orang-orang yang bertakwa. QS. al-Furqon/25:74.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: Doa merupakan rahmat bagi seluruh alam yang telah memiliki aturan untuk seluruh kehidupan manusia. Allah akan menuntun hambanya menuju kehidupan lebih baik sejak dahulu hingga di masa yang akan datang untuk seluruh umatnya bahkan sejak seseorang berada dalam kandungan

Ibu yang sedang mengandung pasti melakukan banyak cara agar sang jabang bayi dapat lahir dengan selamat dan menjadi calon individu yang baik, mulai dari senam hingga melakukan berbagai terapi kesehatan. Apapun usaha yang telah dilakukan, seorang calon ibu seharusnya tidak lupa menyisipkan doa dalam setiap usaha yang dilakukan.

Membaca doa merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan agar segala upaya yang dilakukan ada dalam ridhaNya Allah SWT: berikut ada beberapa doa yang terkait dengan kehamilan:

- a. Doa keselamatan kehamilan

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 94-95.

Salah satu doa untuk anak dalam kandungan yang patut dijadikan amalan harian selama mengandung adalah doa keselamatan. Doa ini diperlukan agar sang jabang bayi selalu diberi keselamatan dan dijauhkan dari bahaya selama masa mengandung, doa-doa tersebut di antaranya:

“Bismillahirrahmaanir rahiim, Alhamdu lillaahi rabbil’aalamiin, Allaahumma shalli alaa sayyidinaa Muhammad, Thibbil quluubi wadawaaihaa, Wa’aafiyatil abdaani wa syifaa ihaa, Wanuuril abshaari wa dhiyaa ihaa, Waquutil arwaahi wagidzaa ihaa, Wa’alaa aalihi washahbihi wabaarik wa sallim, Allaahummahfazh waladaha maa daama fii bathnihaa, Washfihii ma’a ummihi antasysyaafii laa syifaaa illaa syifaa uka syifaa an laa yugoodiru saqoman, Allaahumma shawwirhu fii bathnihaa shuurotanhasanatan, Watsabbit qolbahu iimaan bika wabiraa suulika, Allaahumma akhrijhu min bathni ummihi waqta walaada tihaa sahlam wasaliiman, Aaamin, aamin aamin yaa robbal aalamin”

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha penyayang. Segala puji bagi Allah Tuhan seru sekalian alam. Ya Allah tambahkanlah kesejahteraan kepada penghulu kami Nabi Muhammad SAW Sebagai pengobat dan penawar hatiku, penyehat dan penyegar badanku. Sebagai sinar dan cahaya pandangan mata. Sebagai penguat dan santapan rohani. Dan kepada keluarganya dan para sahabatnya berikanlah keberkahan dan keselamatan.”

“Ya Allah semoga Engkau lindungi bayi ini selama ada dalam kandungan ibunya. Dan semoga Engkau memberikan kepada bayi dan ibunya Allah yang memberi kesehatan. Tidak ada kesehatan selain kesehatan Allah, kesehatan yang tidak diakhiri dengan penyakit lain.”

“Ya Allah semoga Engkau ciptakan bayi ini dalam kandungan ibunya dengan rupa yang bagus dan semoga Engkau tanamkan hatinya bayi ini iman kepada-Mu dan kepada Rosul-Mu. Ya Allah semoga Engkau mengeluarkan bayi ini dari dalam kandungan ibunya pada waktu yang telah ditetapkan dalam keadaan yang sehat dan selamat.”

b. Doa memohon kecerdasan dan kebaikan sang bayi

Memiliki keturunan yang cerdas dan berguna bagi nusa, bangsa, dan agama menjadi salah satu impian hampir setiap orang tua. Ibu yang menginginkan hal sama bisa mengamalkan doa kehamilan berikut ini:

“Allaahummaj ‘alhu shahiihan kaamilan wa’aaqilan haa dziqan wa’aaliman’aamilan, Allaahumma thawwil umrahu washahhih jasadahu wahassin khuluqohu wafashshih lisaa nahu, Wa ahsin shautahu li qiraa atil hadiitsi wal Qur’an, Wawasi’rijqahu, Waj’alhu insaan kaamilan saaliman fiddunya wal akhirah, Bibirakati sayyidinaa Muhammaddin shallallaahu’alaihi wasallam wal hamdu lAllah rabbil’aalamiina.”

“Ya Allah semoga Engkau jadikan bayi ini sehat, sempurna, berakal

cerdas dan mengerti dalam urusan agama. Ya Allah semoga Engkau memberikan kepada bayi ini umur yang panjang, sehat jasmani dan rohani, bagus budi perangnya, fasih lisannya serta bagus suaranya untuk membaca Al-Qur'an dan tinggikanlah derajatnya luaskanlah rizkinya Dan jadikanlah bagi manusia yang sempurna selamat di dunia dan akhirat."

c. Doa mendapatkan keturunan yang baik QS. Ali Imran/3: 38 dan Ash-Shafat/37:100

... رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ٣٨

Ya Allah berikanlah kepadaku dari sisi-Mu keturunan yang baik. Sesungguhnya Engkau adalah pendengar permohonan doa. QS. Ali Imran/3:38.

Mengenai keterangan ayat di atas Shihab mengatakan bahwa dalam Al-Qur'an berkali-kali ditemukan ayat yang menguraikan sifat Allah سَمِيعٌ 1 Maha Mendengar pada umumnya sifat tersebut diterangkan dengan sifatnya yang lain seperti *A'lim* Maha Mengetahui atau *Bashir* Maha Melihat atau *Qorib* Maha Dekat hanya dua ayat yang mengemukakan sifat tersebut secara berdiri sendiri dan dalam konteks ini doa harapan Nabi Zakaria untuk mempunyai anak soleh yang berkualitas. *Tuhan Pemelihara dan pembimbingku anugerahilah aku dari sisi Engkau yang aku tidak tau bagaimana caranya.*²² Surat Ali Imran dalam Al-Qur'an ayat 38 juga merupakan potongan doa yang dapat dilafalkan selama masa kehamilan berlangsung. Salah satu kumpulan doa saat berada dalam trimester akhir kehamilan bisa didapatkan dari potongan surat Ali Imran ayat 38 yang dimaksudkan agar mendapatkan keturunan yang baik.

Isyarat Allah tentang doa memohon anak yang soleh sebagaimana terdapat dalam QS. Assafat/37 :100.

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ الصَّالِحِينَ ١٠٠

"Ya Allah anugerahkanlah kepadaku seorang anak yang termasuk orang-orang yang shalih." QS. Assafat/37 :100.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas Mahmud Mursi Abdul Hamid mengatakan dalam Tafsirnya bahwa "Ini merupakan permintaan Ibrahim kepada Allah agar dia mengaruniakan keturunan yang shalih, yang menaati-Mu, tidak bermaksiat kepadaMu berbuat perbaikan di bumi, dan tidak merusak".²³

Ibnu Katsir menerangkan tentang permohonan Ibrahim kepada zat Allah Ibrahim memohon kepadaNya agar diberi anak yang taat kepadaNya sebagai ganti dari kaum dan keluarganya yang ditinggalkan Maka Allah SWT mengabulkan permohonannya dengan

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 94-95.

²³ Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 21, ... hal. 879.

menganugerahkan anak yang amat sabar.²⁴

Sementara Hamka menerangkan dalam *Tafsir Al-Azhar*, Ibrahim mengharapkan agar Allah memberinya anak keturunan karena sudah lama dia menikah tapi anak belum juga ada bertahun-tahun lamanya menunggu putra tidak juga dapat ternyata kemudian bahwa istrinya yang bernama Sarah itu mandul dengan persetujuan anjuran istrinya Sarah, Ibrahim nikah lagi dengan Hajar dayang Sarah karena mengharapkan dapat anak anak dalam usia 86 tahun barulah permohonannya terkabul Hajar melahirkan anak laki-laki yang kemudian diberi nama Ismai.²⁵

d. Doa agar anak rajin shalat dan bertakwa QS. Ibrahim/14: 40

Salah satu pilar yang mengukur ketakwaan seorang pemeluk Islam adalah shalat yang dia lakukan sehari-hari. Bagi yang menginginkan seorang anak yang bertakwa sekaligus tidak pernah meninggalkan kewajiban salat dapat membaca QS. Ibrahim ayat 40 sejak ia berada dalam kandungan yang berbunyi:

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ٤٠

Ya Tuhanku jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat. Ya Tuhan kami perkenankanlah doaku.

QS. Ibrahim/14:40

Penulis berpandangan bahwa alangkah lebih baiknya bila setiap perempuan maupun yang belum hamil dan mnginginkan segera diberikan keturunan maka sering-sering memohon kepada Allah sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi Ibrahim tersebut di atas.

Kumpulan doa tersebut di atas merupakan beberapa hal yang dapat diamalkan selama kehamilan berlangsung sebagai pengaplikasiannya dari bacaan doa hamil muda maupun ketika menjelang persiapan persalinan dan bagi pasangan yang ingin segera diberikan keturunan.

3. Mengajak berbicara pada Janin

Mengajak bicara pada janin dalam kandungan banyak manfaatnya. Penelitian menunjukkan anak yang sering diajak bicara orang tuanya mulai dari usia bayi tumbuh menjadi lebih pintar.²⁶ Penelitian tersebut salah satunya dilakukan pada janin yang masi dalam kandungan dari hasil penelitian itu ditemukan adanya hubungan antara kesuksesan akademis seorang anak dengan jumlah kata yang diucapkan orangtua pada sang anak hingga usia tiga tahun. Stimulasi yang dilakukan pada janin berbeda-beda

²⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 573.

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ... hal. 498.

²⁶ Betty Hart dan Todd Risley. *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children* .t.tp. t.th.

disesuaikan dengan usia kehamilan. Psikolog perkembangan Harold I Kaplan, *at al.* mengatakan bahwa stimulasi pada janin dapat dilakukan pada usia kehamilan 18-20 minggu. Komunikasi dengan janin dapat dilakukan melalui suara dan sentuhan. Hal itu dikarenakan bayi *prenatal* memiliki kemampuan belajar untuk memperhatikan/mendengarkan dan mengenal berbagai suara manusia (ibu, ayah, suami, kakek, nenek, dan anggota keluarga yang lainnya), suara musik atau suara-suara yang lainnya. Sedangkan sentuhan lembut (*touching*) pada perut ibu yang mengandung bayi *prenatal*, bahkan emosi ibu hamil dan bayi *prenatal*. Apabila distimulasi bersamaan antara sentuhan dan penggunaan kata atau suara yang baik dan indah, maka bayi *prenatal* akan mengalami suatu sensasi tersendiri dan mampu ditanggapinya dengan suatu gerakan tersendiri, misal dengan rasa nyaman dalam kandungan atau berupa suatu gerakan dari sang janin.²⁷ Dorota mengatakan bahwa bayi *prenatal* punya rangsangan antara lain; akustik/suara, sentuhan visual, kondisi cuaca, serta kondisi emosi perangsangnya, sehingga pendidikan prenatal dapat dilakukan sesuai kemampuan yang dimilikinya.²⁸

Bahkan menurut penelitian lainnya menyatakan juga bahwa janin memiliki kemampuan dalam perkembangan psikologi dan biologis pada saat kontasepsi. Dengan demikian kemampuan mulai dapat bereaksi pada rangsangan luar. Suara ibu dapat mempercepat denyut jantung janin karena lesatan sel syaraf janin. Inilah saat yang tepat untuk ibu hamil melakukan rangsangan atau stimulasi. Ketika janin mendengar suara ibu maka denyut jantung janin akan bergerak aktif. Berbeda ketika janin mendengar suara orang lain di mana ritme jantungnya akan melambat. Saat ritme jantung janin aktif janin menyimpan kata-kata yang dikenal dengan istilah stimulasi kognitif. Sedangkan pada saat janin berkembang, emosional janin yang tersentuh dengan musik klasik maka stimulasi yang diberikan adalah stimulasi afektif. Begitupula dengan mengelus perut janin melalui kulit yang berhubungan dengan stimulasi fisik, motorik. Ada beberapa hal yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan janin tersebut di antaranya:

- a. Hindari berkata negatif, janin belum mampu untuk memahami orangtua secara seutuhnya.

Hindari menggunakan kata negatif “*Tidak*” ataupun “*Jangan*”. Karena janin belum memiliki pikiran yang sadar sehingga belum mampu untuk memahami orangtua secara seutuhnya. Kalimat seperti,

²⁷ Kartika Tarigan, “Ternyata Bayi Sudah Belajar Sejak dalam Kandungan”, dalam <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3022440/ternyata-bayi-sudah-belajar-sejak-dalam-kandungan>, Diakses pada tgl 21 Oktober 2020.

²⁸ Dorota Kornas Biela, *The paradigm of unity in prenatal education and pedagogy*, publisher *anonymus*, Journal of DOI: 10.2478/v10241-012-0017-3, tt, page 193.

“*Kalau sudah besar jangan nakal*” maka yang ditangkap oleh janin adalah nakal, maka sebaiknya ibu hamil menggunakan kata positif seperti ” *Tumbuhlah besar menjadi anak yang penurut, baik dan sayang ayah dan Ibu.*”

- b. Ibu hamil harus peka terhadap gerakan yang dilakukan janin

Janin akan merespons terhadap segala bentuk komunikasi yang dilakukan orang tua melalui gerakan janin. Ada janin yang menendang-nendang ketika diajak untuk bernyanyi. Dengan demikian ini merupakan bukti nyaman dan bahagia yang dirasakan oleh janin. Adapula tiba-tiba merasakan perut yang sakit ditengah keramaian karena bayi tidak menyukai lingkungan

4. Menjaga Prilaku

Menjaga prilaku atau karakter baik sebagaimana yang di contohkan Al-Qur'an sangat layak untuk di ikuti dan di teladani oleh manusia dalam berperilaku sehari-hari seperti karakter nabi Ibrahim as, di dalam al-Qur'an sebagaimana hal ini di sebutkan oleh Otong Surasman.²⁹ Dengan meneladani sifat karakter baik pengaruhnya sangat bagus bagi perkembangan dan pertumbuhan mental anak manusia. Seperti contoh di dalam Al-Qur'an Ketika Ibu Nabi Musa tengah mengandung dia tidak seperti kondisi wanita lainnya dia tidak diketahui oleh tentara Fir'aun dan juga para petugas yang mendata setiap wanita yang hamil bahwa bilamana ada yang melahirkan bayi anak laki-laki maka akan di bunuhnya kemudian dia ibu Musa melahirkan dan ternyata bayi yang dilahirkan itu adalah bayi laki-laki dia merasa takut dan khawatir akan keselamatan bayinya.³⁰ lalu dia mendapatkan wahyu ilham bukan wahyu nubuwah dan kemudian ibu Musa melaksanakan perintah Allah untuk memasukkan bayinya ke dalam peti dan menghanyutkannya ke sungai sebagaimana dalam QS. Toha/20 38-39 di kabarkan bahwasanya Allah SWT berfirman:

إِذْ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰ ۖ ۝ ٣٨ أَنِ اقْذِفِيهِ فِي التَّابُوتِ فَاقْذِفِيهِ فِي الْيَمِّ فَأُلْقِهِ الْيَمُّ
بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِّي وَعَدُوٌّ لَهُ ۗ وَالْقَيْنُ عَلَيْكَ مَحَبَّةٌ مِّنِّي ۗ وَوَلِّصْنَعٌ عَلَىٰ عَيْنِي ۗ
٣٩

Yaitu ketika Kami mengilhamkan kepada ibumu sesuatu yang di ilhamkan, yaitu letakkanlah dia, Musa di dalam peti kemudian hanyutkanlah dia ke dalam sungai nil maka biarlah arus sungai itu membawanya ke tepi dia akan diambil oleh Firaun musuhKu dan

²⁹ Otong Surasman. “Karakter Manusia Dalam Al-Qur’an: Studi Tentang Kisah Nabi Ibrahim”. *Disertasi*. Jakarta: Institut PTIQ Jakarta. 2015, hal. 12.

³⁰ Ainul Millah, *Potret Wanita yang di Abadikan dalam Al-Qur’an*. Solo: Tiga Serangkai, 2015. hal. 61.

musuhnya, Aku telah melimpahkan kepadamu rasa kasih sayang yang datang dariku dan agar engkau diasuh di bawah pengawasanKu.
QS. Toha/20 38-39.

Ath-Thabari berpendapat mengenai ayat di atas bahwa *أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّكَ مَا يُوحَىٰ* kalimat tersebut menyatakan bahwa Allah berfirman sebelum kami memberikan nikmat kepadamu wahai Musa yaitu ketika kami wahyukan kepada ibumu bahwa jika ia melahirkanmu pada tahun Fir'aun membunuh seluruh bayi laki-laki yang lahir dari kaummu maka letakkanlah bayi Musa ke dalam Peti. lalu hanyutkanlah peti tersebut ke sungai Nil maka pasti sungai tersebut akan membawanya ke tepi, Ibunda Musa pun mengikuti perintahnya dan sungai nilpun membawa Musa bayi ke tempat Fir'aun. Salamah menceritakan ketika Musa dilahirkan disusuilah oleh ibunya hingga ketika Firaun memerintahkan agar membunuh seluruh bayi-bayi laki-laki yang lahir pada saat itu ibunya membuatnya untuknya apa yang diperintahkan Allah kepadanya yaitu sebuah peti lalu ia meletakkan Musa di dalamnya dan menidurkannya kemudian membawanya pergi ke sungai Nil lalu menghanyutkannya sementara itu Firaun duduk di majelisnya yang ada di tepi nil pada tiap pagi dan ketika dia sedang duduk-duduk tiba-tiba datanglah sebuah peti dan lewat di Nil dan menepi kepadanya ketika itulah Asiyah binti Muzahim permaisurinya sedang duduk di sampingnya. Maka dia berkata sepertinya ada sesuatu di sungai coba ambil dan bawa kemari para pembantunya pun membawakan peti tersebut kepada Asyiah permaisuri, lalu di bukalah peti tersebut dan ternyata di dalamnya ada bayi mungil Allah lalu menancapkan rasa cinta dan belas kasih ke dalam hatinya.³¹

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas M. Quraish Sihab mengatakan bahwa Firman Allah *فَلْيَلْقِهِ النَّيْمُ بِالسَّاحِلِ* maka hendaklah sungai itu membawanya ke pantai adalah redaksi perintah tetapi maksudnya adalah berita yakni dia di bawa arus sunga ke pantai. Penggalan ayat ini mengisyaratkan bahwa Allah SWT mengatur jalannya arus air sungai itu sedemikian rupa sehingga akhirnya peti yang berisi bayi yakni Nabi Musa as, itu sampai ke tempat di mana ia dapat di pungut oleh istrinya Fir' aun.

Sementara ulama memahami kata *(السَّاحِلِ) as-sahil* bukan dalam arti pantai melainkan peti bayi yang terdapat di pantai. Tetapi peti itu mengalir tidak jauh dari pantai, dan ketika mengalir itulah ia terlihat oleh Firaun atau istri atau pengawalnya, asiyah yang ternyata setelah melihat bayi menjadi jatuh cinta dan kasih kepadanya sebagaimana firman-Nya *(وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي) wa alqaitu a'laika mahabbatan Minni.* dan aku telah mencampakan kepada mu kasih sayang dari Ku. Dipahami oleh sementara ulama dalam arti dan aku telah mencampakkan kecintaan dan kasih sayang ke dalam hati

³¹ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 21, ... hal. 807-809.

manusia dalam arti aku telah mencintaimu dan siapa yang telah di cintai Allah maka yang maha Kuasa itu akan menanamkan rasa cinta ke dalam hati makhluk Nya terhadap siapa yang dicintai-Nya.³² Ada juga yang memahami penggalan ayat ini aku telah mencampakkan kecintaan dan kasih sayang ke dalam hati manusia terhadap dirimu wahai manusia sehingga Fir'aun yang merupakan musuh Ku dan musuhmu pun jatuh cinta kepadamu ketika melihatmu pertama kali. Thahir Ibnu Asyur menggaris bawahi kata (مَنْ) *Minni*/dari Ku menurutnya kata tersebut mengsiyarkan bahwa cinta dan kasih sayang terhadap Nabi Musa as. Itu adalah sesuatu yang sangat luar biasa karena ia timbul bukan disebabkan oleh faktor-faktor yang biasa melahirkan kasih sayang seperti perkenalan atau kemanfaatan. Dari sini istri Fir'aun begitu melihat Nabi Musa as. langsung menyatakan permintaanya: sebagaimana tersirat dalam QS. al-Qashas/28:9

وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنٍ لِّيْ وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ مَحْسَبًا اَنْ يَنْفَعَنَا اَوْ نَتَّخِذَهُ وَاَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُوْنَ ۙ

Dan berkatalah isteri Fir'aun: "(Ia) adalah penyejuk mata hati bagiku dan bagimu. janganlah kamu membunuhnya, Mudah-mudahan ia bermanfaat kepada kita atau kita ambil ia menjadi anak", sedang mereka tiada menyadari. " QS. al-Qashas/28:9.

Demikianlah istri Fir'aun yang bernama Asiyah menyatakan kesenangan dan kebahagiaanya dan menilai Musa as. Sebagai penyejuk matanya sebelum dia menyatakan harapannya untuk memperoleh manfaat atau menjadikannya anak.³³

Sementara Ath-Thabari berpendapat tentang ayat di atas bahwa istri Firaun Aisyah berkata janganlah kamu membunuhnya mudah-mudahan ia bermanfaat kepada kita atau kita ambil ia menjadi anak perkataan tersebut di lontarkan kepada Firaun karena rasa kasih sayangnya Aisyah kepada Musa kecil tersebut. Dan Asiyah berkata kepada Fir'aun ia adalah penyejuk mata hati bagiku dan bagimu yang di maksud istri Fir'aun ini adalah Musa. Sedang mereka keluarga Fir'aun tidak menyadari bahwa Musa adalah musuh bagi mereka. Dan mereka tidak menyadari bahwa kehendak Allah pasti terlaksana.³⁴

Di dalam ayat berikutnya Allah mengabarkan bahwa akan mengembalikan lagi anaknya ibu Nabi Musa ke pangkuannya Kemudian Allah meneguhkan hatinya dan ibu Musa termasuk wanita yang beriman akan janji Allah sehingga dia tidak akan khawatir dan tidak takut karena Allah akan menjaganya dan Allah berjanji akan mengembalikan Musa ke

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 584.

³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 585.

³⁴ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 20, ... hal. 87-90.

pangkuannya.³⁵ Sebagaimana dalam QS. al-Qhashas/28 :10 Allah SWT berfirman dalam kalamNya yang agung:

وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَرِعًاثًا ۖ إِنَّ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَن رَّبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ۙ
١٠

Dan hati ibu Musa menjadi kosong, sungguh hampir saja dia menyatakan (rahasia tentang Musa), seandainya tidak kami teguhkan hatinya agar dia termasuk orang-orang yang beriman. Kepada janji Allah. QS. al-Qhashas/28 :10.

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan *بِهِ* dengan kalimat ini hampir saja ibu Nabi Musa meneriakan bahwa anaknya telah hanyut serta memberitakan perihal diri dan anaknya hal itu di landasi kesedihan yang amat mendalam terhadap nasib Musa sekiranya sang ibu melakukan hal tersebut niscaya Firaun akan mengetahui bahwa Musa merupakan salah satu keturunan bani israil, sehingga ia akan langsung membunuhnya. Ibu musa memiliki seorang anak perempuan yang cerdas. Ia pun menyuruh anaknya itu mengikuti peti kayu yang membawa Musa serta mencari tahu informasi tentangnya. Kakaknya memberanikan diri menghadap dan menawarkan jasanya kepada mereka. Ia mengatakan bisa menunjukkan perempuan yang bisa menyusukan bayi itu.³⁶

Sementara dalam *Tafsir Al-Azhar* dikatakan pula bahwa: Kosong hati karena kebingungan. Tidak tahu apa yang mesti di kerjakan anak kandung yang sangat di cinta terpaksa di lepaskan sekarang anak itu telah hanyut maka timbullah was-was dalam hari timbullah gelisah sehingga nyarislah dia menyatakan rahasia tentang Musa yaitu dari saking bingung pikirannya. Nyarislah dia membuat sikap yang akan membuka rahasia terbuka, misalnya dengan menangis melolong sebagaimana kebiasaan perempuan.³⁷

Namun sebagai orang yang beriman seperti ibu Nabi Musa dia tidak akan putus asa namun selalu berdoa dan memaksimalkan usaha di tambah tawakal kepada Allah dan tidak bersedih hati hal ini bisa dilihat pula dalam QS. Yunus /10:62-63.

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۚ ٦٢ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ۚ ٦٣
Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. QS. Yunus/10:62.

Mengenai ayat tersebut di atas Ath-Thabari berpandangan bahwa ingatlah wali-wali Allah itu tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati bahwa maksudnya adalah mereka yang mengingatkan kepada Allah jika melihat mereka. Jadi mereka adalah orang-orang yang

³⁵ Ainul Millah, *Potret Wanita yang Diabadikan dalam Al-Qur'an*, ... hal. 63.

³⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 5, ... hal. 177-178.

³⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 6, ... hal. 579.

mengingat Allah SWT dengan cara seolah-olah melihatNya. Ada pula yang mengatakan di antara manusia terdapat tanda-tanda yang apabila melihat mereka maka kita akan teringat dengan Allah.³⁸

Sementara Hamka menerangkan bahwa: di dalam ayat tersebut di tegaskan kekuatan mereka bahwa mereka tidak ada mempunyai rasa takut dan tidak akan berduka cita dan bersedih hati inilah keistimewaan jiwa yang akan dianugerahkan Allah kepada aulianya hilang rasa takut menghadapi segala ancaman hidup segala rintangan dan hambatan, rasa takut karena menghadapi duka cita yang timbul karena mengenangkan sesuatu yang tidak tercapai atau kehilangan yang di cintai.³⁹

Ibu Musa memerintahkan kakak perempuan Musa yang memperhatikan dan mengikuti bayi Musa sejak di hanyutkan di sungai mengetahui bahwa adiknya diambil oleh istri Firaun dia juga mengetahui bahwa bayi itu tidak mau diberi air susu oleh siapapun oleh karena itu dia hati-hati memberitahukan kepada Asiyah bahwa ada ibu yang bersedia menyusuinya atas izin Allah bayi itu kembali kepangkuan ibunya, janji Allah adalah selalu benar seperti yang dikisahkan dalam QS. Al-Qhashas/28 :11-13.

وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِيَّةُ قُبِّرْتِ بِهِ عَنْ جُنُبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١١﴾ وَحَرَّمْنَا عَلَيْهِ
الْمَرَاضِعَ مِنْ قَبْلٍ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَصْحُونَ
﴿١٢﴾ فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ
أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

Dan dia Ibu Musa berkata kepada saudara perempuan Musa, ikutilah dia Musa maka kelihatan olehnya Musa dari jauh, sedang mereka tidak menyadarinya dan kami cegah (musa) menyusu kepada perempuan yang mau menyusuinya sebelum itu maka berkatalah dia saudara perempuan Musa maukah aku tunjukan kepadamu keluarga yang akan bisa merawat untukmu dan mereka dapat berlaku baik kepadanya? maka kami kembalikan dia Musa kepada ibunya agar senang hatinya dan tidak bersedih hati. Dan agar dia mengetahui agar janji Allah adalah benar, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahuinya. QS. al-Qhashas/ 28: 11-13.

Ath-Thabari berpendapat bahwa maksud dari ayat tersebut adalah Ibu Musa berkata kepada saudari perempuan Musa ketika ia menjatuhkan Musa ke sungai ikutilah dia penggunaan kata ini seperti dalam kalimat وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِيَّةُ “ikutilah dia.” ia berkata, maksudnya adalah ikutilah jejaknya lihatlah apa yang mereka lakukan padanya.⁴⁰

³⁸ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan*, Jilid 13, ... hal. 618.

³⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 4, ... hal. 447.

⁴⁰ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 20, ... hal. 103-104.

Sementara dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan pula bahwa ibu Musa mempunyai seorang anak perempuan yang cerdas ia pun menyuruh anaknya itu untuk mengikuti arah pergingnya peti kayu yang membawa Nabi Musa serta mencari tahu informasi tentangnya. Setelah Musa menetap di istana Firaun dan diadopsinya sebagai anak mereka pun memanggil perempuan yang kana menyusukannya akan tetapi musa tidak mau menyusuk kepada perempuan manapun, Allah memang telah menakdirkan Musa untuk menolak disusukan oleh siapapun. Hal ini karena kemuliaannya di sisi Allah sehingga ia dijaga jangan sampai menyusuk kecuali dari payudara ibunya di tambah lagi Allah memang menjadikannya penolakannya untuk disusui oleh siapapun sebagai jalan untuk kembali kepada ibunya. Sehingga ibunya bisa menyusui nya dengan tenang.⁴¹

Ibu Musa pulang ke rumahnya dengan membawa bayi Musa Allah telah mengganti rasa khawatir dan takut dengan rasa aman dan bahagia dengan rezeki serta kedudukan yang mulia karena dia menyusui anak permaisuri Firaun.

Hal senada dikemukakan pula oleh Sayid Quthb bahwa Ibu Musa menadapat wahyu dari Allah untuk membuat kotak dan melemparkannya ke Sungai Nil adalah berupa ilham atau mimpi jadi bukan wahyu sebagaimana diturunkan kepada para nabi rencana Allah yang luar biasa ini di antaranya adalah menyelamatkan bayi Musa dari kekejaman Firaun akan tetapi Musa kecil diasuh dalam keluarga Firaun namun inilah yang menjadi sebab kebinasaan Fir'aun dan ditenggelamkan di Laut Merah, di dunia ini setelah nabi tidak ada orang yang lebih sayang kepada anaknya melebihi seorang ibunya berkat ketetapan Allah karena seorang ibu mengeluarkan rasa kasih sayang kepada anaknya dari sel-sel khusus yang dimilikinya oleh karena itu ibu Musa sangat sedih dan gelisah terhadap kondisi anaknya setelah ia melemparkan ke sungai akan tetapi kemudian Allah yang maha sayang mengembalikan Musa kepadanya dan inilah yang membuat Ibu Musa sangat bahagia dan menghapus kesedihan dan kegelisahannya.⁴²

Dari hal tersebut di atas terlihat betapa tipisnya kebahagiaan dan kesedihan.⁴³ Pertolongan dan perlindungan yang diperoleh sebagai berkah dari sebuah keimanan yang aktif tersebut menjadi peneguh (*reinforcement*) bagi perbuatan-perbuatan. Selanjutnya Iman memberikan jaminan keluar dari kemelut sehingga perasaan sedih akan sirna dan digantikan dengan optimisme pada pertolongan dan perlindungan Allah. Perasaan senang yang meliputi cinta puas gembira dan bahagia ini adalah kondisi yang senantiasa didambakan oleh seorang manusia segala daya upaya dikerahkan mencari

⁴¹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ... hal. 177.

⁴² Wahbah az- Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 8, ... hal. 475-476.

⁴³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 5, ... hal. 178.

dan memperoleh apa saja yang membuat kita senang.⁴⁴ Hal ini mewartakan ekspresi senang terlihat dengan adanya perubahan-perubahan akibat kemunculan rasa senang emosi senang itu di perlihatkan oleh air muka yang berseri-seri dan ini dapat diamati oleh orang lain yang melihatnya hal ini digambarkan dalam kalimah Allah sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Insan/76:11 sebagaimana firman-Nya:

فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ۝ ۱۱

Maka Tuhan memelihara dari kesusahan hari itu dan memberikan kepada mereka kejernihan wajah dan kegembiraan hati. QS. Al-Insan/76:11.

Pada ayat di atas jelas sekali ungkapan Al-Qur'an tentang terjadinya wajah dan ekspresi emosi senang pada manusia ketika mendapatkan sesuatu yang menyenangkan yang memancarkan sinar kebahagiaan wajah berseri-seri tersenyum dan gembira.⁴⁵

Kemudian Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ibu Nabi Musa adalah wanita yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, dia yakin dan percaya semua janji Allah pasti akan dipenuhi dia adalah ibu yang melahirkan dua orang nabi yaitu nabi Harun dan Nabi Musa yang berdakwah melawan raja yang zalim dan akhirnya Firaun hancur dan binasa selamalamanya oleh anak yang diasuh di istananya.

Dalam kehamilan ibu Nabi Musa pada saat itu sudah merasa takut dan menyembunyikan kehamilannya. Setiap orang yang hamil pasti didata oleh tentara-tentara Fir'aun karena mereka takut akan lahirnya seorang anak laki-laki yang ditafsirkan oleh seseorang yang menakwilkan arti mimpi Firaun bahwa: akan ada seorang anak bayi laki-laki yang akan membinasakan Firaun tersebut. Namun karena keimanannya ibu Musa yang kuat dan mampu menyembunyikan rasa takut dan sedih tersebut maka Allah SWT menggantikannya dengan kebahagiaan/kesenangan.

Penelitian tentang emosi ibu hamil yang mempengaruhi janin, ditemukan dalam sebuah studi di Harvard dalam hal ini di bahas tentang emosi perempuan hamil ini sangat mempengaruhi janin. Dalam studi tersebut disebutkan bahwa hormon stres atau kortisol sang ibu yang dihasilkan ketika ia marah saat hamil dapat diteruskan ke bayi melalui ASI. Namun masing-masing bayi memberikan pengaruh yang berbeda, tergantung dari jenis kelaminnya.

Tabel III

⁴⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal. 137.

⁴⁵ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal. 139.

Pengaruh Psikologi Ibu Hamil Terhadap Janin

NO	Psikologi	Pengaruh terhadap Janin	Jawaban Allah Dalam Al-Qur'an Surat
1.	Khawatir/Cemas	tidak baik	Al-Baqarah/2: 257
2.	Panik/gelisah	tidak baik	Ali Imran/3:68
3.	Sabar	Baik	Ali Imran/3: 200
4.	Tenang	Baik	QS. Ar-Ra'du/ 13:28
5.	Obsesif Kompulsif	Bahaya	Al-Baqarah/2:153
6.	Senang Gembira	Baik	Al-Insan/76: 11 Abasa/80 :36.

Untuk itu hindari rasa marah ketika saat hamil. Bayi perempuan yang diberi ASI saat marah mengandung kadar kortisol yang tinggi menunjukkan perubahan perilaku yang negatif, termasuk penakut, mudah marah, dan cepat kesal. Sedangkan pada bayi laki-laki, dampak ini tidak terlihat. Rupanya, 'hormon ibu' saat hamil tersebut bisa terserap ke dalam saluran pencernaan bayi, yang kemudian mengikat diri pada reseptor stres sang anak.

Jadi bisa dikatakan, kortisol ibu saat hamil yang terserap dalam tubuh bayi berperan untuk membentuk sumbu stres saat ia dewasa. Itulah alasan mengapa dikatakan emosi ibu hamil sangat mempengaruhi janin. Maka Rasulullah mengatakan "Jangan Marah." Dan jauhilah sebab-sebab marah dan hendaknya menjauhi sesuatu yang mengarah kepadanya. Lalu Imam Nawawi mengatakan makna "jangan marah" tersebut yaitu janganlah kamu tumpahkan kemarahan mu. Larangan itu bukan tertuju kepada rasa marah itu sendiri. Karena pada hakikatnya marah adalah tabiat manusia yang tidak mungkin di hilangkan dari perasaan manusia karena marah adalah salah satu fitrah manusiawi namun Allah SWT dan RasulNya memerintahkan manusia untuk bisa menahan marah.⁴⁶ Itulah sebabnya dalam Islam ada adab-adab untuk menahan marah di antaranya pertama berlindung kepada Allah ketika marah. Sebagaimana Rasulullah saw bersabda "Jika seseorang yang marah mengucapkan "*A'udzubillah*" maka niscaya akan reda kemarahannya". Kedua menahan dan meredam amarah sebagaimana Allah SWT berfirman di dalam QS. Ali Imran 134. Ketiga Diam, "Apabila salah satu diantara kalian marah maka hendaklah diam" ke empat Mengubah posisi ketika marah dari posisi berdiri hendaklah duduk, apabila belum hilang juga marahnya maka hendaklah ia berbaring" kelima dengan berwudu. Rasul mengatakan marah itu adalah api yang membara maka padamkanlah dengan berwudu" ke enam Shalat. Dua rakaat. Ketujuh memberi maaf dan bersabar sebagaimana dalam

⁴⁶ Tim Baitul Kilmah, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadist*, Jilid 6, Jakarta: Pustaka Kamil, 2014, hal. 178.

QS. Asy- Syuara ayat 37. Dan yang ke delapan adalah dengan berzikir kepada Allah sebagaimana dalam QS. Ar-Radu ayat 28. kemudian yang ke sembilan adalah “Bila mana mampu meninggalkan tempat itu maka berdirilah lalu pergi.⁴⁷

Umumnya rasa marah pada manusia dapat dilihat dari peralihan mimik wajah suara yang besar agak berat, tubuh nya bergetar. Akan tetapi hal tersebut tidak selalu sama tanda nya kepada seluruh orang. Adapula orang marah akan tetapi tidak memperlihatkan gejalanya dan bisa di sembunyikan dengan dalih tersendiri. Ada sebuah pelajaran yang bisa diambil dari kisah-kisah orang yang sedang marah oleh wanita hamil sehingga dirinya harus menahan rasa marah tersebut agar prilakunya dari sang bayi ke depannya nanti senantiasa menjadi manusia yang senantiasa di bimbing Allah dalam kebaikan sehingga diupayakan perempuan hamil menghindari rasa marah berlebih saat sedang hamil.

M. Darwis Hude menjelaskan tentang beberapa rasa marah pada manusia yang dapat dipahami dari ayat-ayat Al-Qur'an. Ekspresi emosi marah yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sangat bervariasi.⁴⁸ Ada peristiwa emosi yang menunjukkan terjadinya perubahan faali dan tampak gejalanya pada raut muka, ekspresi marah dengan kata-kata, dengan tindakan agresif, dan ada juga emosi marah yang tertahan di dalam batin saja (diam). Gejala-gejala emosi marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia yang direkam Al-Qur'an di antaranya adalah ekspresi marah yang tampak pada raut muka seperti firman-Nya dalam QS. An-Nahl/16: 58.

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ٥٨

Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitam lah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah. QS. An-Nahl/16: 58.

Isyarat pada ayat tersebut di atas dijelaskan oleh Ibnu Katsir bahwa Ketika seseorang dari mereka diberi kabar dengan kelahiran anak perempuan maka wajahnya menjadi merah padam dan mereka sangat marah.⁴⁹

Mengenai ayat di atas Ibnu Katsir mengatakan bahwa apabila seseorang dari mereka orang musrik diberi kabar gembira tentang kelahiran anak perempuan yang mereka peruntukan untuk Allah maka mereka merasa tidak suka dengan hal tersebut. Karena hal itu mukanya seakan-akan di tutupi awan hitam bersebab berita buruk yang diterimanya.⁵⁰ Yang

⁴⁷ Tim Baitul Kilmah, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadist*, ... hal. 178, 180-181.

⁴⁸ M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, ..., hal. 164.

⁴⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al Adzhim*, Volume 3, ... hal. 235.

⁵⁰ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al Adzhim*, Volume 5, ... hal. 803-804.

dimaksud dengan apa yang dijadikan sebagai misal bagi Allah ialah kelahiran anak perempuan. Maksud ayat ini ialah bilamana Dia diberi kabar tentang kelahiran anaknya yang perempuan, mukanya menjadi merah padam karena malu dan dia amat marah, padahal dia sendiri mengatakan bahwa Allah mempunyai anak perempuan.

Perubahan raut muka dengan ungkapan *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran kedahsyatan emosi marah yang dialami orang saat itu. Dalam *lingua franca* Indonesia, kondisi semacam itu dibahasakan dengan istilah "merah padam."⁵¹

Penulis berpandangan bahwa walaupun kalimat pada *tafsir* di atas tidak menunjukkan langsung sebagai kata-kata wanita yang sedang hamil akan tetapi patut diambil pelajarannya tentang betapa manusia ini mesti menjaga emosi marahnya dan tetap berkata baik dan bersabar akan janji yang Allah telah sampaikan kepada manusia bahwa yang bersabar akan selalu diberi kebaikan-kebaikan baik di dunia ini terlebih lagi di akhirat nanti. Karena perempuan yang beriman dengan ketakwaan yang tinggi tidak akan merespons ketidaknyaman/kejengkelan dengan marah yang membludak akan tetapi lebih bisa bersabar dalam mengendalikan marahnya tersebut. Selanjutnya penulis juga berpandangan bahwa ayat di atas yang menerangkan emosi marah ketika harapan tidak tercapai menjelaskan karakteristik orang yang kurang atau tidak beriman akan tetapi untuk perempuan hamil yang beriman hendaklah pandai menahan emosi marah ini karena emosi marah yang meluap-luap ketika hamil akan berdampak kepada anaknya mempunyai karakter yang tidak bagus. Jadi itulah salah satu terapi tingkah laku dengan menghindari rasa marah karena sebagian besar pendekatan terapi lainnya tujuan-tujuan treatment yang spesifik, terapi tingkah laku tidak berlandaskan sistematis juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan, teori tingkah laku hanya dengan sedikit konsep.⁵²

Keberhasilan membangun kualitas sumber daya manusia yang unggul baik kualitas fisik, intelek, emosi, spiritual maupun kualitas sosial sangat bergantung pada tingkat pengembangan di dalam keluarga, dengan demikian menurut Al-Qur'an pengembangan kualitas keluarga anak dan keturunan harus menjadi perhatian bersama.⁵³ Al-Qur'an memberi petunjuk agar tidak meninggalkan keturunan yang lemah sebagaimana diisyaratkan Allah dalam QS. An-Nisa/4:9.

⁵¹ M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, ... hal.165.

⁵² Gerald Corey, *Teory dan Praktek: Konseling dan Psikoterpi*, Penerjemah E, Koeswara, Bandung: PT Refika Aditama, 2013, hal.

⁵³ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhui Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kedudukan dan Peran Perempuan Etika Berkeluarga Bermasyarakat dan Berpolitik*. Jakarta: Kamil Pustaka, 2014. hal. 224.

وَالْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَآيِقُوا
قَوْلًا سَدِيدًا ٩

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar. QS. An-Nisa/4:9.

Sayyid Quthb mengatakan bahwa ayat di atas menyentuh hati para orang tua yang amat sensitive terhadap anak-anaknya yang masi kecil-kecil digambarkan anak keturunan mereka fatah sayafnya dengan tidak ada orang yang menaruh kasih sayang dan melindunginya. Di samping itu dipesankan kepada para orang tua agar bertaqwa kepada Allah di dalam mengurus anak-anak. Dipesankan juga kepada para orang tua agar mengucapkan perkataan yang baik kepada anak-anak yang mereka didik dan pelihara.⁵⁴

Melihat penafsiran ayat tersebut peran orang tua sangat berpengaruh dalam pembiasaan dan membiasakan anak-anaknya untuk bisa mempunyai kemampuan, seperti contoh mengucapkan sesuatu pada kemampuan ini perlu dilakukan latihan-latihan dan ulangan-ulangan yang terus menerus untuk mempertahankan suatu kebiasaan, perkembangan kebiasaan yang dilakukan sejak bayi ini merupakan perkembangan suatu gerakan keseluruhan yang dilakukan pengajaran tersebut pada bayi yang baru lahir. Apabila kita lihat secara seksama pada gerakan bayi terlihat adanya pola gerakan yang bersama-sama dan gerakan itu masi relatif sama antara orang tua dan bayi. kecakapan-kecakapan di antaranya kecakapan sensori motor yaitu terlihat batasan-batasan yang berkoordinasi dengan adanya perbutan belajar, sebagai contoh bila bayi sudah beranjak besar ada gerakan menulis yang terintegrasi berbagai gerakan dan penglihatan pada huruf-huruf yang di tulis posisi huruf pada baris, sentuhan pena dan tangan pada kertas rasa keseimbangan dan rasa gerakan tangan.⁵⁵ Disini orang tua memberikan pelajaran juga agar anak tersebut bisa menjaga lisan dan tangan nya sehingga orang-orang di sekitarnya selamat dari keburukannya, sebagaimana dalam hadist nabi diterangkan bahwa Rasulullah saw bersabda “*Orang muslim adalah orang yang menjaga lisan dan tangannya sehingga orang-orang muslim lainnya selamat dari keburukan dan orang-orang yang beriman adalah orang yang membuat orang-orang mersa jiwa dan harta mereka aman dari keburukannya*”.⁵⁶

⁵⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zilalil Qur'an*, diterjemahkan oleh As-ad Yasin, Cet, ke-8, Depok: Gema Insani Press, 2017.

⁵⁵ Purwa Atmaza Prawira. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (ed) Azis Safa, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, Cet. Ke-2, 2020, hal. 236- 237.

⁵⁶ At-Tirmidzi. *Sunan At-Tirmidzi*. Jakarta: Gema Insani, Jilid 3, Edisi

Dalam ayat di atas terdapat anjuran untuk mengatakan perkataan yang benar sesuai syariat di antaranya :

- a. Menjaga lisan agar selalu berbicara baik

Allah SWT mengabarkan kepada orang-orang yang beriman untuk selalu berkata baik dan benar hal ini menjadi panduan juga bagi wanita hamil sebagaimana tergambar dalam QS. Al-Ahzab/33: 70-71. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۗ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ٧١

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki amalan-amalanmu dan mengampuni dosa-dosamu. Barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar. QS. Al-Ahzab/33 : 70-71.

Sehubungan dengan perintah berkata yang benar maka Hamka dalam Tafsirnya mengatakan bahwa: Allah memerintahkan kepada hambanya untuk bertakwa beribadah hanya kepadanya dan mengatakan perkataan yang benar lurus tidak menyeleweng jika mengerjakannya mereka akan diberi pahala dan taufiq dalam mengerjakan amal-amal soleh. Allah SWT akan memperbaiki amal-amalan dan mengampui dosa-dosa mereka adapun jika terjerembab ke dalam dosa Allah SWT mengilhamkan taubat kepada mereka. Yang taat kepada Allah dan Rasulnya maka ia telah mendapatkan kemenangan yang besar terbebas dari neraka jahannam dan masuk Syurga. Ibnu Abbas. ra. pernah berkata:” barang siapa senang menjadi orang yang paling mulia maka bertakwalah” pendapat di sini mengatakan قَوْلًا سَدِيدًا adalah perkataan *sidiq* yakni jujur atau benar. Ikrimah mengatakan bahwa maksud kata dari قَوْلًا سَدِيدًا adalah mengucapkan kalimat *Laa ilaaha illallah*. Sementara Mujahid berpendapat bahwa قَوْلًا سَدِيدًا adalah tepat.⁵⁷

Sehubungan dengan penafsiran Hamka pada ayat di atas tersebut M. Syakir dan Mahmud Muhammad Syakir berpandangan yang di tuangkan dalam *Tafsir Ath-Thabari* dia mengatakan bahwa: maksud ayat di atas adalah: *Wahai orang-orang yang membenarkan Allah dan Rasulnya takutlah kepada Allah untuk berbuat maksiat kepadanya karena hal itu dapat membuat kalian mendapat hukumanNya*. Di sini dikatakan قَوْلًا سَدِيدًا perkataan yang benar adalah perkataan yang adil.⁵⁸

Kemudian Wahbah Az-Zuhaili menegaskan pula di dalam Tafsir

Eksklusif,2017, hal. 374.

⁵⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*, Volume 5, ... hal. 431-432.

⁵⁸ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jamiul Bayan*, Volume 21, ... hal. 273.

Al-Munir bahwa dalam kaitannya dengan ucapan maka yang harus dilakukan adalah mengatakan yang hak karena barangsiapa yang melakukan kebaikan dan meninggalkan keburukan berarti dia bertaqwa kepada Allah dan barang siapa yang berkata jujur dan benar berarti dia mengatakan perkataan yang benar dan tepat. Untuk itu Allah menjajikan bahwa Dia akan memberikan balasan dan penghargaan atas perkataan yang benar dan jujur serta ketakwaan kepadanya dalam bentuk memperbaiki amal-amal mereka dan menjadikannya amal-amal yang soleh bukan amal yang rusak dengan memberikannya mereka taufik untuk melakukannya.⁵⁹

Berkaitan dengan perkataan jujur adil dan benar juga tepat tersebut para malaikat selalu mendampingi orang-orang ini baik di sebelah kiri maupun sebelah kanan sebagaimana hal ini diisyaratkan oleh Allah di dalam QS. Qaf/50 : 16-18. Dalam firmanNya:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ۖ ١٦ إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشَّمَالِ قَعِيدٌ ۖ ١٧ مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ۖ ١٨

Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya dari pada urat lehernya, (yaitu) ketika dua orang malaikat mencatat amal perbuatannya, seorang duduk disebelah kanan dan yang lain duduk disebelah kiri. Tiada suatu ucapan pun yang diucapkannya melainkan di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir. QS. Qaf/50 : 16-18.

Pada ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa: kata خَلَقْنَا yang berbentuk kata kerja masa lampau bukan saja bermakna telah menciptakan pada masa lampau tetapi mewujudkannya di pentas bumi dan menyediakannya baginya segala sesuatu untuk kelangsungan hidupnya hingga masa tertentu. Selajutnya kata تُوسْوِسُ digunakan untuk bisikan-bisikan negative. ini dapat dilakukan oleh nafsu manusia yang paling rahasia pada diri manusia adalah bisikan-bisikan hatinya itu. Kata الْوَرِيدِ ada yang memahaminya dalam arti urat leher ada yang yang mengartikan urat yang tersebar di tubuh manusia di mana darah mengalir, Ibn Asyur mengartikannya sebagai pembuluh darah di jantung manusia bahkan pembuluh darah itu sangat dekat karena ketersembunyiannya, maka manusia tidak merasakan kehadirannya dalam dirinya. Sebaliknya Allah mengetahui keadaan manusia yang paling tersembunyi sekalipun. Ada juga yang memahami makna kedekatan itu dalam arti kuasa Allah yakni kalau urat nadi atau pembuluh darah manusia yang menyalurkan

⁵⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal. 440-441.

darah dari jantungnya merupakan suatu yang sangat besar peranaannya dalam hidup manusia maka kuasa Allah jauh lebih besar dari pada itu. **إِذْ يَتَلَقَّى** Ada ulama yang mengaitkan *idz*/ketika dengan kata *aqrab* artinya lebih dekat sehingga ayat tersebut bagaikan menyatakan. “*Kami lebih dekat ke urat nadinya ketika malaikat pencatat amal mencatat amal-amalnya*”. Pencatatan itu hanya bertujuan menjadi bukti kongkrit bagi manusia ketika di tuntutan Allah kelak. Cukuplah hidup merasakan tentang hakikat yang sangat menakutkan itu pada saat akan melangkah dan mengucapkan satu kata bahwa di sebelah kanan kiri kita ada malaikat yang mencatat setiap kata dan gerak.⁶⁰ Maka sebaiknya berkata baik atau diam bila ingin selamat dari bisikan Syetan yang menjerumuskan.

Anjuran berkata baik ini sebagaimana disebutkan dalam hadist Al-Bukhari dalam kitab Shahihnya no. 6475 meriwayatkan hadits dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ

Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaknya dia berkata yang baik atau diam.

Imam Nawawi berkomentar tentang hadits ini ketika menjelaskan hadits-hadits Arba'in. Beliau menjelaskan, “Imam Syafi'i menjelaskan bahwa maksud hadits ini adalah apabila seseorang hendak berkata hendaklah ia berpikir terlebih dahulu. Jika diperkirakan perkataannya tidak akan membawa mudharat, maka silahkan dia berbicara. Akan tetapi, jika diperkirakan perkataannya itu akan membawa mudharat atau ragu apakah membawa mudharat atau tidak, maka hendaknya dia tidak usah berbicara”. Sebagian ulama berkata, “*Seandainya kalian yang membelikan kertas untuk para malaikat yang mencatat amal kalian, niscaya kalian akan lebih banyak diam daripada berbicara*”

Dan Kemudian orang yang berakal seharusnya lebih banyak mempergunakan kedua telinganya daripada mulutnya. Dia perlu menyadari bahwa dia diberi telinga dua buah, sedangkan diberi mulut hanya satu adalah supaya dia lebih banyak mendengar daripada berbicara. Sering kali orang menyesal di kemudian hari karena perkataan yang diucapkannya, sementara diamnya tidak akan pernah membawa penyesalan. Dan menarik diri dari perkataan yang belum diucapkan adalah lebih mudah dari pada menarik perkataan yang telah terlanjur diucapkan. Hal itu karena biasanya apabila seseorang tengah berbicara maka perkataan-perkataannya akan menguasai dirinya. Sebaliknya, bila tidak sedang berbicara maka dia akan mampu mengontrol perkataan-perkataannya. “Lisan seorang yang berakal berada di bawah kendali

⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 13, ... hal. 25-27.

hatinya. Ketika dia hendak berbicara, maka dia akan bertanya terlebih dahulu kepada hatinya. Apabila perkataan tersebut bermanfaat bagi dirinya, maka dia akan berbicara, tetapi apabila tidak bermanfaat, maka dia akan diam. Adapun orang yang bodoh, hatinya berada di bawah kendali lisannya. Dia akan berbicara apa saja yang ingin diucapkan oleh lisannya. Seseorang yang tidak bisa menjaga lidahnya berarti tidak paham terhadap agamanya”.

Hal ini menunjukkan bahwa menjaga lisan dan senantiasa mengontrolnya merupakan pangkal segala kebaikan. Sebagaimana Allah mengisyaratkan dalam QS. al-Isra/17:7.

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri. QS. al-Isra/17:7.

Menyikapi kalimat ayat di atas Shihab mengatakan: Jika seseorang berbuat kebaikan maka kebaikan itu untuk dirinya sendiri dan jika dan jika seseorang berbuat jahat maka itupun akan dia sendiri yang akan menerima akibatnya. Itulah janji jaminan yang diberikan Allah kepada mereka.⁶¹ Dan barang siapa yang mampu menguasai lisannya maka sesungguhnya dia telah mampu menguasai, mengontrol dan mengatur semua urusannya”.⁶²

Dalam QS. al-Fusilat/41: 33. Diinformasikan juga bahwa:

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ۝۳۳

Siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah, mengerjakan amal yang saleh, dan berkata: Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang menyerah diri? QS. al-Fusilat/41: 33.

Sehubungan dengan ayat tersebut Wahbah Zuhaili berpandangan bahwa: tiada yang lebih baik dari orang yang memiliki kriteria di bawah ini: pertama mengajak untuk mengesakan taat dan beribadah kepada Allah SWT itu ajakan terbaik yang diucapkan manusia kepada sesamanya teks ayat tersebut berlaku umum kepada seluruh Dai yang ikhlas karena Allah SWT semua dai itu mencakup Dai yang pertama yaitu Rasulullah, para Muazin, para pendakwah muslim baik itu secara lisan, ceramah, ataupun tulisan di setiap tempat dan waktu. Kedua amal Saleh yakni menjalankan kewajiban Allah SWT bagi manusia serta menjauhi segala yang di haramkannya dan yang ketiga menjadikan Islam sebagai agama manhaj dan madzhab tiada satupun ajakan kepercayaan

⁶¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 12, ... hal. 249.

⁶² <https://almanhaj.or.id/3197-menjaga-lisan-agar-selalu-berbicara-baik.html>.

dan jalan berfikir yang lebih baik dari pada Islam.⁶³

Senada dengan penafsiran Wahbah Az-Zuhaili pada ayat di atas Shihab mengatakan pula bahwa kalimat *دَعَا إِلَى اللَّهِ* yang menyeru kepada Allah mengandung banyak macam dan peringkat. Peringkat pertama dan utama tentunya di duduki oleh Nabi Muhammad Rasulullah saw yang memang di gelar oleh Allah sebagai *daiyan ilalaah* di susul oleh para ulama dan cendekiawan yang tulus dan mengamalkan ilmunya dan yang terjun ke masyarakat membimbing mereka semakin luas lapangan bimbingan semakin tinggi peringkat dai. Demikian juga sebaliknya sampai para ulama menyebut pengumandang adzan termasuk dalam pengertian kata ini walau yang di ajak nya hanya seorang.⁶⁴

b. Tidak Meninggalkan Sholat Wajib

Ketika hamil biasanya tubuh akan terasa sakit dan pegal-pegal. Kepala pusing, badan lemes dan terkadang disertai mual-mual. Hal ini dikarenakan adanya perbuahan hormon dalam tubuh. Di saat demikian tetap memiliki kewajiban untuk melaksanakan sholat fardhu. Boleh meninggalkan puasa ramadhan (dengan syarat nanti diganti di hari lain). Namun untuk sholat hukumnya tetap wajib untuk dilakukan. Jika memang tidak mampu sholat dengan berdiri, maka sholat dengan duduk. Apabila duduk juga tidak bisa, maka sholatlah dengan keadaan berbaring.⁶⁵

c. Tidak mengonsumsi makanan haram

Jika ingin melahirkan bayi yang sehat, cerdas dan sholeh, maka hendaklah memperbanyak amalan selama kehamilan dan jauhilah maksiat.⁶⁶

Apa yang dimakan oleh ibu juga akan masuk dalam darah jabang bayi. Maka itu, diharuskan menjauhi makanan haram. Tidak hanya bagi ibu hamil saja, tetapi semua umat muslim. Sebab mengonsumsi makanan haram dibenci oleh Allah SWT. Selain itu makanan haram juga mendatangkan pengaruh buruk bagi tubuh.

d. Jenis-jenis makanan haram juga diterangkan dalam QS. Al-Maidah/5:

3. Sebagaimana firman-Nya:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَةُ
وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى
النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ... ٣

⁶³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, ... hal. 424.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 12, ... hal. 54.

⁶⁵ M. Nashiruddin al-Abani, *Ringkasan Shahih Bukhari, Bab Shalat*, Jakarta: Gema Insani, 2003.

⁶⁶ <https://dalamislam.com.ahlak/larangan/ibu-hamil-menurut-Islam>, Diakses 20 Mei 2019.

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. QS. Al-Maidah/5: 3.

Wahbah Az-Zuhaili mengatakan bahwa diharamkan atas kamu memakan bangkai darah yang mengalir binatang yang di sembelih dengan menyebut selain nama Allah SWT, binatang yang mati tercekik binatang yang mati karena terpukul binatang yang mati karena terjatuh dari ketinggian bintang yang mati karena tertanduk kecuali yang kamu sempat mendapatinya ketika masi hidup lalu kamu menyembelinya. Binatang ang di sembelih atas nama berhala.⁶⁷ Kemudian larangan tersebut di atas di ayat lain Allah menginformasikan juga di dalam QS. al-Maidah/5: 90. Sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْاَنْصَابُ وَالْاَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ
الشَّيْطٰنِ فَاَجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ٩٠

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya khamr, judi, berhala-berhala, panah-panah (yang digunakan mengundi nasib) adalah kekejian yang termasuk perbuatan setan. maka, jauhilah ia agar kamu mendapat keberuntungan. QS. al-Maidah/5: 90.

Menukil pandangan al-Harrali yang menyatakan bahwa makanan dan minuman bisa mempengaruhi jiwa sipat-sipat mental pemakan dan peminum bukan hanya berdampak pada jasmaniahnya saja. Ulama ini mendasarkan pendapatnya setelah menganalisis kata *rijs*, yang disebut Al-Qur'an sebagai salah satu pengharaman makanan tertentu seperti minuman keras (QS. Almaidah/5:90) bangkai darah dan daging babi. Karena makanan tersebut bisa menimbulkan keburukan budi pekerti dan kegelapan jiwa.

Sejalan dengan pendapatnya al Harrali di atas adalah pendapat yang dikemukakan oleh salah seorang ulama kontemporer Syakh Taqi falsafi dalam bukunya: *Child Between Heridity and Education* ulama ini menguatkan pendapatnya bahwa pengaruh campuran kimia senyawa yang dikandung oleh makanan terhadap aktivitas jiwa dan pikiran bahwa perasaan manusia dipenuhi oleh kualitas makanan dan kuantitasnya. Jika demikian makanan dan minuman mempunyai pengaruh yang besar bukan saja bagi jasmani manusia tetapi juga perasaan dan jiwanya.⁶⁸

Kemudian di dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan pula bahwa

⁶⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 3, ... hal. 405.

⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 3, ... hal. 24.

perkara-perkara yang di haramkan ini merupakan perbuatan keji dan Syetan adalah pihak yang mengajak kalian untuk melakukannya. Ibnu Abbas berkata yang di maksud dengan *عَمَلِ الشَّيْطَانِ* ialah perbuatan yang di murkai Allah dan termasuk perbuatan syetan. Maka Allah SWT berfirman: *فَأَجْتَنِبُوهُ* Maka jauhilah perbuatan itu sebagai kata ganti dari kalimat tersebut kembali kepada kata *رَجَسٌ* maknanya adalah tinggalkanlah *رَجَسٌ* yang di serukan setan kepada kalian.⁶⁹

e. Menggunjing dan berkata buruk

Dalam pandangan Islam tidak diperbolehkan berkata buruk, seperti menghina, menggunjing atau menjelek-jelekan orang lain. Takutnya apa yang dijelekan justru menimpa anaknya sendiri. Selain itu, perbuatan menjelekan atau bergunjing juga dilarang agama. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Hujurat/49:12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَابَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

Hai orang orang yang beriman jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang diantara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah Maha penerima taubat lagi Maha penyayang. QS. al- Hujurat/49 :12.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa: Seseorang melangkah menuju sesuatu yang di haramkan baik dalam bentuk ucapan maupun perbuatan. Termasuk juga dugaan yang bukan dosa adalah perinciann hukum-hukum keagamaan. Pada umumnya atau dengan kata lain kebanyakan dari hukum-hukum tersebut berdasar-kan kepada argumentasi yang interpretasinya bersifat zhany/dugaan dan tentu saja dengan dugaan yang berdasar hasil nya pun adalah dugaan. Ayat ini menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Dengan menghindari dugaan dan prasangka buruk anggota masyarakat akan hidup tenang dan tentram serta produktif karena mereka tidak akan ragu terhadap pihak lain dan juga tidak akan tersalurkan energinya kepada hal-hal yang sia-sia.⁷⁰

Mengenai perkataan buruk ini dalam hadis Rasulullah Nabi Muhammad Saw bersabda:

⁶⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*, Jilid 2, ... hal. 657.

⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... 609-610.

Tahukah kalian apa itu ghibah (menggunjing)? Para sahabat menjawab: Allah dan Rasul-Nya yang paling tahu. Kemudian beliau Saw bersabda: Ghibah adalah engkau membicarakan tentang saudaramu sesuatu yang dia benci. Ada yang bertanya. Wahai Rasulullah bagaimana kalau yang kami katakan itu betul-betul ada pada dirinya?. Beliau Saw menjawab : Jika yang kalian katakan itu betul, berarti kalian telah berbuat ghibah. Dan jika kalian katakan tidak betul, berarti kalian telah memfitnah (mengucapkan kebohongan)⁷¹

f. Mengumbar Aurat

Setiap perempuan Islam diwajibkan untuk menutup aurat. Hanya bagian muka dan telapak tangan yang boleh terlihat. Mereka juga tidak diperbolehkan mengumbar auratnya. Hal ini diisyaratkan oleh Allah SWT dalam QS. An-Nuur/24:31 sebagaimana firman-Nya:

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ... ٣١

Katakanlah kepada wanita yang beriman, “Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung ke dadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya... QS. An-Nuur/24:31.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas M. Quriash Sihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menyatakan bahwa katakanlah pada mukminah-mukminah hendaklah mereka menahan pandangannya dan memelihara kemaluannya sebagaimana perintah kepada kaum pria mukmin untuk untuk menahannya dan di samping itu janganlah mereka menampakan hiasan yakni bagian tubuh mereka yang biasa merangsang laki-laki keculi yang biasa tampak darinya atau yang terlihat tanpa maksud ditampakan-tampakan seperti wajah dan telapak tangan. Selanjutnya karena salah satu hiasan pokok wanita adalah dadanya ayat ini melanjutkan hendaknya mereka menutupkan kain kerudung mereka ke dada mereka. Dan tidak menampakan perhiasan yakni keindahan tubuh mereka.⁷²

Perintah senada dalam menutup aurat ini Allah SWT berfirman sebagaimana tersirat dalam QS. al-Ahzab/33:59 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَرْوِجَكُ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ٥٩

Wahai Nabi! katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak

⁷¹ M. Nashiruddin al-Abani, *Ringkasan Shahih Muslim*, ... hal. 2005.

⁷² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 8, ... 526.

perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, Hendaklah mereka menutupkan jilbabnya keseluruh tubuh mereka. Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenal sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah SWT Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang. QS. Al-Ahzab/33:59.

Mengenai ayat di atas wahbah Az-Zuhaili berpendapat bahwa Allah SWT memerintah kepada rasul-Nya agar memerintahkan kepada kaum perempuan terutama istrinya apabila keluar rumah supaya menutup dan menjulurkan jilbab mereka supaya penampilan mereka berbeda dari hamba sahaya perempuan dan bisa dikenali. Perintah untuk menutup aurat ini adalah perintah umum untuk seluruh kaum perempuan dan hal itu harusnya dengan menggunakan pakaian yang tidak menerawang dan tidak ketat hal itu kecuali jika ada di rumah bersama suami maka boleh mengenakan pakaian apa saja semauanya karena sang suami boleh bersenang-senang dengan yang dikehendaki.⁷³

Kemudian Hamka juga berpandangan dalam *Tafsir Al-Azhar* yang mengatakan bahwa di samping kepada istri-istri dan anak-anak perempuan beliau itu, perintah ini pun hendaklah di sampaikan pula kepada istri dari orang beriman yaitu supaya mereka melekatkan jilbab ke atas badan mereka kata jamak dari *Jilbab* adalah *Jalaabib*. Supaya jadi tanda bahwa mereka adalah perempuan terhormat dan merdeka bukan budak-budak dayang dan bukan perempuan lacur. Karena di waktu itu perempuan yang pakai jilbab tidak diganggu mereka berkata ini perempuan merdeka jangan diganggu. Kalau mereka lihat tidak berjilbab mereka berkata ini budak maka mereka kerumuni itulah sebab maka lanjutan ayat ini yang demikian itu adalah supaya mereka lebih bisa mudah dikenali maka tidaklah mereka akan diganggu orang karena dengan tanda jilbab itu jelaslah bahwa mereka itu orang terhormat. Jadi maksud ujung ayat ini adalah menghilangkan keragu-raguan manusia atas kesalahan selama ini sebelum aturan ini turun karena orang terhormat perempuan-perempuan beriman berpakaian sama saja dengan budak perempuan lacur. Sama saja yang ketika di Papua yang khas hanya penutup alat di kelamin yang membuat malu orang yang beradab jika melihat orang berpakaian begitu. Jika orang-orang Papua itu telah hidup dalam peradaban dan kemajuan niscaya akan ada di antara mereka yang merasa dirinya berdosa karena selama ini telah membukakan seluruh tubuh di hadapan orang lain. Kecuali yang sedikit itu saja yang tertutup maka ujung ayat tersebut di atas dapatlah mengenai mereka bahwa Allah SWT sudi memberi ampunan dan Allah itu maha penyayang kepada hambanya sebelum syariat datang cukuplah akal

⁷³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 11, ... hal. 426-427.

dengan sekedar kecerdasan yang terbatas itu saja jadi penimbang buruk dan baik.⁷⁴

Sementara dalam *Tafsir Al-Misbah* M. Quraish Shihab mengatakan bahwa sebelum turunnya ayat ini cara berpakaian wanita merdeka atau budak yang baik-baik atau kurang sopan, hampir dapat dikatakan sama karena itu lelaki usil sering kali mengganggu wanita-wanita khususnya yang mereka ketahui atau duga sebagai hamba sahaya untuk menghindarkan gangguan tersebut serta menampakan kehormatan wanita muslimah ayat di atas turun menyatakan: Hai Nabi Muhammad katakanlah kepada istri-istri mu anak-anak perempuan muda wanita-wanita keluarga orang-orang mukmin agar mereka mengulurkan atas diri mereka yakni keseluruhan tubuh mereka jilbab mereka. Yang demikian itu menjadikan mereka lebih mudah dikenal sebagai wanita-wanita terhormat atau sebagai wanita-wanita muslimah atau sebagai wanita-wanita merdeka, sehingga dengan demikian mereka tidak diganggu. Kalimat نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ diterjemahkan oleh tim departemen Agama dengan istri-istri orang mukmin penulis lebih cenderung menerjemahkan dengan wanit-wanita orang-orang mukmin sehingga ayat ini mencakup juga gadis-gadis semua orang mukmin bahkan keluarga mereka semuanya. Kata (عَلِيَّهِنَّ) di atas mereka menegaskan bahwa seluruh badan mereka tertutupi oleh pakaian, Nabi Muhammad mengecualikan dengan wajah dan telapak tangan dan beberapa bagian lain dari tubuh wanita (baca An-Nur /24:31) dan penjelasan nabi itulah yang menjadi penafsiran ayat ini.⁷⁵

g. Mendengarkan Musik

Hukum mendengarkan musik memang masih menjadi perdebatan di kalangan ulama. Sebagian ada yang mengatakan boleh, namun ada juga yang mengharamkan. Namun demikian, alangkah baiknya jika meminimalisir kebiasaan mendengarkan musik, lalu menggantinya dengan mendengarkan murotal ayat-ayat Al-Qur'an. Maka bayi akan tumbuh menjadi sosok yang sehat, cerdas dan sholeh-solehah.

h. Berzina

Bertzina adalah salah satu dosa besar. Tentunya umat Islam dilarang untuk melakukan zina. Baik dalam keadaan hamil ataupun tidak. Baik itu perempuan ataupun laki-laki. Sebaiknya hindarilah zina. Termasuk zina-zina kecil seperti berpegangan tangan dengan yang bukan muhrim jangan dilakukan. Isyarat ini tersirat dalam QS. Al-Israa/17:32. Sebagaimana firmannya:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ۝۳۲

⁷⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 7, ... hal. 261.

⁷⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 533.

Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk. QS. Al-Israa/17:32.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa karena faktor lain yang mendorong mereka membunuh anak-anaknya perempuan adalah karena khawatir mereka diperkosa atau berzina maka lebih jauh ayat ini memerintahkan semua anggota masyarakat agar menghindarkan sebab-sebab yang menghantarkan kearah itu.

Al-Biqai menulis bahwa karena pembunuhan anak terdapat unsur kekikiran, dan dalam perzinaan terdapat unsur pemborosan. ayat ini melanjutkan dengan larangan berzina di sisi lain dalam perzinaan terdapat pembunuhan akibat tidak jelasnya siapa ayah sang anak sebagaimana ia menjawab sebab adanya sesuatu yang batil sedang pembunuhan adalah menghilangkannya sesuatu yang haq. Sayyid Quthb menulis bahwa dalam perzinahan terdapat pembunuhan dalam berbagai segi pertama pada penempatan sebab kehidupan sperma bukan pada tempatnya yang sah ini biasa disusul keinginan ingin menggugurkan yakni membunuh janin yang di kandung kalau ia dilahirkan hidup, biasanya ia dibiarkan begitu saja tanpa ada yang memelihara dan mendidiknya dan ini merupakan salah satu bentuk pembunuhan.⁷⁶

Maka hal yang dilakukan untuk menghindari zina tersebut adalah dengan menjaga kemaluannya hal ini tersirat dalam QS. al-Mu'minun/23:5 sebagaimana firman Allah:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَفْوَاجِهِمْ حَفِظُونَ ۝

Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya. QS. al-Mu'minun/23:5.

Sehubungan dengan ayat tersebut di atas Hamka mengatakan bahwa: Kata (حَفِظُونَ) dalam QS. al-Mu'minun ayat 5 tersebut yaitu memelihara atau menahan yang dimaksud di sini adalah memelihara kemaluan sehingga tidak digunakan pada tempat dan waktu yang tidak di benarkan agama dan menahannya sehingga selalu terawasi dan tidak tergelincir dalam keburukan agar memilih pasangan yang tepat dan baik tidak hanya berdasarkan kecantikan dan ketampanan saja, tapi pilih-pilih tempat untuk menumpahkan nutfah karena gen itu berpengaruh.⁷⁷ Dan selanjutnya dalam ayat 8 M. Quraish Shihab menafsirkan bahwa perkawinan adalah amanat dan janji manusia antara sesamanya. Pemeliharaan kelangsungannya pun menuntut amanat pada kepercayaan dari masing-masing. Komitmen antara dua orang yang telah di sepakati dan memperhatikannya dengan jalan

⁷⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal.79.

⁷⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 5, ... hal. hal. 280-281.

memelihara membimbing dan memperbaikinya bila terjadi kerusakan sehingga tidak terjadi bencana.⁷⁸

Sementara Hamka mengatakan dalam tafsirnya mengatakan bahwa: janganlah kamu mendekati zina, apakah zina itu yaitu segala persetubuhan yang tidak disahkan dengan nikah atau yang tidak sah nikahnya. Tetapi ada juga walaupun mereka mengadakan nikah dulu tapi nikah mereka tidak sah yaitu bersetubuh dengan mahram yang haram dinikahi atau menikahi istri orang atau juga menikahi dalam masa iddah. Jadi setiap tingkah laku yang dapat membawa kepada zina harus di jauhi. Kenapa pada laki-laki ada sahwat setubuh dan perempuan ada. Apabila seorang laki-laki dan perempuan telah berdekatan susah mengelakkan tumbuhnya sahwat itu. Orang modern kerap mencomooahkan orang-orang yang mempertahankan hukum agama ini katanya perempuan terpelajar tidak usah dikungkung dengan segala haram itu, padahal terpelajar atau tidak terpelajar namun asal bernama perempuan dia tetap mempunyai sahwat seks tetap ada saat-saat yang akal budi tidak bisa menguasainya. Dr. Marion Hilarid kepala bagian perempuan rumah sakit di Universitas Toronto telah menulis secara ilmiah tentang itu.⁷⁹

i. Mewarnai dan memanjangkan kuku

Dari Aisyah r.a, ia berkata: “Ada seorang wanita yang mengacungkan tangannya dari balik tirai, sedangkan tangannya terdapat sebuah kertas bertulis yang akan ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW. Melihat itu Nabi Muhammad SAW mengepalkan tangannya lalu berkata, “*Tangan siapa itu, laki-laki atau perempuan? ada yang menjawab: “perempuan”*”. Kemudian beliau bersabda: “*Seandainya kamu perempuan tentulah kamu ubah warna kukumu dengan pewarna dari daun pacar*”. (HR. Abu Dawud dan An-Nasa’i.

Penulis berpandangan jika wanita hamil memanjangkan kukunya maka akan berdampak kurang baik terhadap badan wanita hamil tersebut karena biasanya bisa menimbulkan selulit di badan apabila gatal lalu perempuan hamil tersebut menggaruk-garuk bagian yang gatal tersebut terlebih lagi di bagian paha, maka hikmah dari pada anjuran nabi tersebut adalah tentunya untuk kebaikan dan kesehatan di samping juga tidak menutup kemungkinan untuk para wanita lain pada umumnya.

B. Kemuliaan dari Allah yang diberikan terhadap Manusia

Allah Sang Pencipta, Mahatinggi, Mahamulia, Maha Pemurah Maha

⁷⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 327-328.

⁷⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Volume 5, ... hal. hal. 280-281.

pemberi Maha Penyayang dan Mahabaik, adapun manusia dalam kehidupannya kerap kebingungan ketika di hadapkan terhadap ujian dan cobaan lemah dan lengah kesibukan yang membuat manusia sering lupa terhadap kewajibannya untuk memenuhi hak-hak Allah padahal betapa indah harmoni Allah⁸⁰ dalam segala hal yang Allah berikan salah satu diantaranya adalah hamil ini adalah suatu peristiwa yang ditunggu oleh banyak pasangan karena akan menambah kebahagiaan bagi pasangan yang sedang menanti kehadiran anaknya. Kemuliaan ini sebagaimana halnya Allah memberikan kemuliaan pula kepada manusia lainnya hal ini tersirat dalam QS. al-Isra /17:70 :

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ۝٧٠﴾

Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan. QS. al-Isra/17:70.

Di antara kemuliaan yang diberikan Allah SWT terhadap manusia menurut pandangan Wahbah az-Zuhaili adalah diberikannya nikmat yang agung oleh Allah SWT kepada manusia yaitu pemuliaan kepada bani Adam dengan menciptakannya mereka dalam bentuk terbaik yang di bekalnya akal dan fikiran. *Takrim* atau kemuliaan yang diberikan disini adalah perkara-perkara bawaan yang alami seperti memiliki akal, kemampuan berbicara, merencanakan sesuatu, memiliki rupa dan bentuk yang bagus.⁸¹

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa: Akan dilebihkan rezeki bagi seorang hambanya berupa rezeki terindah yaitu anugerah berupa kelahiran anaknya.⁸² Penulis berpendapat bahwa yang di maksud dengan rezeki dalam penafsiran Shihab adalah termasuk perempuan hamil yang bisa melahirkan anaknya dengan sehat dan sempurna. Dan ini merupakan kemuliaan yang diberikan oleh Allah SWT. Kemuliaan ini dapat di pahami sebagai anugerah yang dapat diperoleh perempuan hamil sehingga daya kreativitasnya mampu menundukkan alam secara terbatas. Gambaran ayat di atas manusia mampu mengadakan mobilisasi di daratan dan di lautan sekalipun tak bisa berenang seperti ikan. Namun bisa memakan ikan yang ada di lautan sehingga sampai di hadapan kita dan dimakan dalam piring yang sudah siap saji, dan dengan memakan ikan tersebut maka akan sangat berdampak positif terhadap *brain power* janin yang ada di rahim ibu yang

⁸⁰ Wahbah az Zuhaili, *Ensiklopedia Ahlak Muslim Berahlak terhadap sang Pencipta*. Diterjemahkan oleh Zaenal Abidin H dan Indah Jelita Datu, Cet. Ke-1, Jakarta: Noura Books, 2013, hal.124.

⁸¹ Wahbah az- Zuhaili., *Jami al-Bayan*, Jilid, ... hal. 135.

⁸² M. Quraish Shihab., *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 150.

sedang hamil.

Selanjutnya Allah memberi kemuliaan tersendiri bagi wanita yang sedang mengandung sampai dia melahirkan dan menyusui. Di antara keutamaannya adalah:⁸³

1. Apabila seseorang perempuan mengandung dalam rahimnya, maka beristighfarlah para malaikat untuknya. Allah SWT mencatatkan baginya setiap hari dengan 1.000 kebaikan dan menghapuskan darinya 1,000 kejahatan.
2. Apabila seseorang perempuan mulai sakit hendak bersalin, maka Allah SWT mencatatkan baginya pahala orang berjihad di jalan Allah SWT.
3. Apabila seseorang perempuan melahirkan anak, hilanglah dosa-dosanya seperti keadaan ia baru dilahirkan.
4. Apabila telah lahir anaknya lalu disusunya, maka bagi ibu itu setiap seteguk dari pada susunya diberi satu kebajikan.
5. Apabila semalaman si ibu tidak tidur dan memelihara anaknya yang sakit, maka Allah SWT memberinya pahala seperti memerdekakan 70 orang hamba dengan ikhlas untuk membela agama Allah SWT.
6. Rakaat shalat wanita yang sedang hamil adalah lebih baik dari pada 80 rakaat shalat wanita yang tidak hamil.
7. Wanita yang memberi minum air susu ibu (ASI) kepada anaknya dari dirinya sendiri akan mendapat 1 pahala pada tiap-tiap tetes susu yang diberikannya.
8. Wanita yang tidak cukup tidur pada malam hari karena menjaga anaknya yang sakit akan diampunkan oleh Allah SWT seluruh dosanya dan bila ia menghibur hati anaknya Allah memberi 12 tahun pahala ibadah.
9. Wanita yang hamil akan dapat pahala terus berpuasa pada siang hari.
10. Wanita yang hamil akan dapat pahala terus beribadah pada malam hari.
11. Wanita yang bersalin akan mendapat pahala 70 tahun shalat dan puasa, serta setiap kesakitan pada 1 uratnya Allah SWT mengaruniakan satu pahala haji.
12. Sekiranya wanita mati di masa 40 hari selepas bersalin, dia akan dianggap sebagai mati syahid.
13. Jika wanita menyusui anaknya sampai cukup tempo (2,5 tahun), maka malaikat-malaikat dilangit akan kabarkan berita bahwa surga wajib baginya.
14. Jika wanita memberi susu dirinya pada anaknya yang menangis, Allah

⁸³ <https://dalamislam.com/hukum-islam/wanita/keutamaan-wanita-hamil-dalam-islam>. Diakses pada tgl 14 Oktober 2020.

SWT akan memberi pahala 1 tahun.

Maka dengan demikian, psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an dapat di pahami sebagai Ilmu yang mempelajari tentang perilaku perempuan pada saat kehamilan sampai melahirkan dalam membangun kekuatan mental dan pola interaksi harmonis dengan diri sendiri, suami, anggota keluarga, masyarakat, lingkungan, dan dengan Allah SWT.

5. Beraktifitas dan Bertindak yang baik.

Olah raga dapat memperbaiki suasana hati, maka lakukanlah latihan ringan seperti:

- a. Berjalan-jalan selama 20 menit per hari. Bisa di sekitar pekarangan rumah atau di sekitar tempat tinggal.
- b. Berenang, merupakan latihan yang ideal karena selain menyehatkan, tidak menjadikan sendi-sendi bekerja terlalu keras.
- c. Yoga kehamilan, bermanfaat merenggangkan tubuh sekaligus melatih pernapasan, relaksasi dan teknik meditasi. Kecemasanmu mungkin dapat di atasi dengan teknik-teknik ini.

Upayakan untuk tidur lebih awal karena tanpa disadari tubuh bekerja siang dan malam untuk menutrisi janin, mengajaknya mengobrol. Pada kenyataannya, janin dapat mendengar suara sejak berusia 23 minggu. Selain menyenangkan, kegiatan ini juga dapat membantu terbentuknya ikatan antara ibu dan anak ketika dia lahir nanti.⁸⁴

6. Memberikan Penanganan Pada setiap permasalahan wanita Hamil seperti halnya:

- a. Mengatasi rasa sensitif.

Saat kehamilan, hormon wanita akan mengalami pasang surut yang sangat tajam. Jika PMS (Pre Menstrual Syndrome) yang terjadi setiap sebelum wanita mendapatkan siklus menstruasi setiap bulan sudah bisa membuat emosi wanita berubah-ubah dalam masa kehamilan, tubuh mengalami perubahan yang sangat signifikan, begitu pula emosi.⁸⁵ Adalah hal yang umum saat hamil seorang ibu merasakan perubahan perasaan yang sangat beragam. Dari perasaan takut hingga sedih, senang hanya dalam jarak waktu beberapa menit saja. Pertumbuhan janin di dalam rahim akan cukup kuat dan sehat asalkan terus dipantau, dijaga, dan dipenuhi kebutuhannya.

Meski memang kalangan kesehatan mengetahui, bahwa stres bisa tetap

⁸⁴Allert Noya, "Mual Saat Hamil, Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya" dalam <https://www.alodokter.com/>. Diakses 21 desmber 2018.

⁸⁵ Susan Warhus M.D., "Darn Good Advice: Pregnancy", dalam <https://dokter.sehat.Com>. Diakses 28 Desember 2018.

mempengaruhi si ibu hamil dan janinnya, namun belum ada indikator pastinya. Kalangan kesehatan saat ini hanya mengetahui bahwa stres bisa meningkatkan detak jantung dan sang janin bisa merasakan perubahan ini. Ibu hamil perlu mewaspadai tidak melakukan hal-hal yang tak sehat untuk si bayi, misal, mengkonsumsi makanan tidak sehat, dan sebagainya. Supaya tidak membahayakan diri dan kehamilannya, dalam hal ini ada strategi-strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi rasa kegelisahan saat kehamilan percaya pada emosi dan tingkatkan kepercayaan pada diri sendiri, usahakan untuk terus berkomunikasi dengan pasangan. Dapatkan dukungan dari teman, keluarga, dokter, atau komunitas lainnya. Jangan mencoba menjadi pahlawan dalam hal apa pun. Cukup lakukan yang terbaik, dan selalu prioritaskan kesehatan ibu hamil dan janin. Perbanyak pengetahuan tentang apa yang terjadi pada tubuh, dan persenjatai diri dengan mengetahui kemungkinan apa yang akan terjadi di depan nanti, ikuti latihan-latihan riyadoh, dan hadir di majelis taklim. Lepaskan tekanan dengan melakukan latihan yang aman tapi tetap enerjik, seperti berjalan, berenang, dan berdansa kecil. Jika memungkinkan, coba cari spa yang menawarkan pijatan khusus. Berendam dalam air hangat selama air ketuban belum pecah masih dianggap aman. Jika memungkinkan, cobalah untuk berendam dalam air hangat untuk melepaskan ketegangan.⁸⁶ Pelajari teknik relaksasi lewat buku atau dengan mengambil kelas-kelas khusus, simpan dan catat kegiatan-kegiatan harian di dalam buku harian. manjakan diri dengan makanan-makanan yang menyenangkan, seperti es krim atau cokelat berkualitas tinggi.

b. Mengatasi rasa Mual.

Mual saat hamil dialami sebagian besar ibu hamil. Hanya kurang dari 20 persen wanita hamil yang tidak mengalaminya. Kondisi ini adalah hal yang umum terjadi di awal masa kehamilan terutama minggu pertama hingga bulan ketiga, dan diduga penyebabnya adalah perubahan hormon. Meski begitu, beberapa wanita mengalami mual hingga waktu yang lebih lama.

Walau mual saat hamil sering disebut juga dengan sebutan morning sickness namun sebenarnya kondisi ini dapat terjadi kapan saja. Baik pagi, siang, maupun malam. Bahkan, beberapa ibu hamil mengalaminya sepanjang hari.

- 1) Mengonsumsi suplemen vitamin bersama makanan, sebelum tidur.⁸⁷
- 2) Zat besi dapat memperberat kerja sistem pencernaan. Jika mengonsumsi vitamin dengan dosis zat besi tinggi, bisa berkonsultasi

⁸⁶ Susan Warhus M.D, "Darn Good Advice: Pregnancy",...2006,

⁸⁷<https://www.com.aladokter//vitamin-dan-mineral-yang-dibutuhkan-saat-hamil>.

ke dokter untuk meminta dosis yang lebih rendah.

Jika mual diiringi muntah terasa sangat mengganggu, dokter biasanya akan memberikan obat pereda mual. Namun, hindari mengonsumsi obat anti-mual tanpa konsultasi dengan dokter karena berisiko membahayakan janin.

Jika mual saat hamil menyebabkan muntah, pastikan mengganti hilangnya cairan dan makanan. Muntah parah berkepanjangan ada kalanya berhubungan dengan risiko bayi lahir prematur dan bayi lahir dengan berat badan rendah atau ukuran janin lebih kecil dibanding usia kandungan.⁸⁸

c. Mengatasi/Mengusir Malas.

Secara teori baik dalam tinjauan psikologis dan motivasi banyak cara dalam mengatasi malas, seperti halnya mari kita lihat firman Allah dalam QS. Al-Asr/103:2

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۚ

“*Sesungguhnya manusia itu berada dalam kerugian*” QS. al-Asr/103:2.

Sehubungan dengan ayat di atas di dalam *Tafsir Ath-Thabari* dikatakan bahwa “Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian dan sungguh ia berada di dalamnya hingga akhir masa.”⁸⁹

Berkaitan dengan manajemen konsep waktu agar tidak merugikan dalam hidup ini khususnya untuk perempuan hamil di samping menanti sang bayi lahir maka hal yang seharusnya perempuan hamil lakukan adalah dengan mengisi waktu tersebut dengan sebaik-baiknya sehingga waktu akan sangat bermutu apabila diisi dengan kegiatan-kegiatan baik. Hal yang senada juga disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW dalam upaya menghindari dari malas yaitu:

Pertama, memahami konsep waktu. Sebagaimana diisyaratkan Allah SWT dalam QS. Al-Asr/103:1 seperti yang telah diuraikan di atas. Lalu kemudian lihat juga hadist Rasulullah SWT tentang waktu ini, sebagaimana sabdanya:

“*Jika kamu berada di sore hari jangan tunggu pagi hari dan jika kamu berada di pagi hari jangan tunggu sore hari, gunakanlah waktu sehatmu untuk (persiapan saat) sakitmu dan kehidupanmu untuk kematianmu.*” (HR. Bukhari)

Pahami benar pentingnya waktu. Kalau ada hal paling misterius di muka bumi ini, itulah waktu. Dan boleh jadi saat kita menunda suatu pekerjaan pada suatu waktu, ternyata kala waktu itu tiba, datang kesibukan lainnya. Oleh karena itu kita harus benar-benar memahami konsep waktu ini dengan

⁸⁸<https://www.com.aladokter//hal-yang-bisa-tingkatkan-resiko-melahirkan-bayi-prematur>. Diakses 21 Desember 2018.

⁸⁹ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir At-Thabari*, Jilid 26, hal. 921.

baik. Sebab waktu tak akan pernah bisa kembali. Itulah mengapa Imam Ghazali mengatakan yang terjauh dari hidup kita itu adalah waktu.

Kedua, milikilah mental bersegera dalam kebaikan dan ampunan-Nya. Sebagaimana hal ini tersirat dalam QS. Ali Imran/3:133.

﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُنْفِقِينَ ۝۱۳۳﴾
Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa. QS. Ali Imran/3:133.

Dalam ayat tersebut di atas M. Quraish Shihab dalam Tafsirnya menganjurkan peningkatan upaya dan melukiskan upaya itu bagaikan satu perlombaan dan kompetisi yang memang merupakan salah satu cara peningkatan kualitas karena itu bersegeralah kamu bagaikan ketergesaan seorang yang ingin mendahului yang lain menuju ampunan dari Tuhanmu dengan menyadari kesalahan dan berlombalah mencapai yaitu sorga yang sangat agung yang lebarnya seluas langit dan bumi yang di sediakan untuk al-Muttaqin yaitu orang-orang yang telah mantap ketaqwaannya yang taat melaksanakan perintah Allah dan menjauhui larangan-Nya.⁹⁰

Penulis berpandangan bahwa setelah memahami pentingnya waktu, ikutilah perintah Allah SWT untuk bisa bersegera dalam kebaikan dan ampunan Allah SWT. Kalau ada yang memohon bantuan segeralah hati tergerak dan membantunya semampu yang bisa dibantu paut kan hati selalu kepada Allah bahwa semua gerak langkah selalu dilihat oleh Allah dan setiap kebaikan dan keburukan di catat langsung amal-amalnya oleh kedua malaikat yang selalu patuh atas perintah Allah SWT.

Ketiga, pertolongan akan datang melalui doa maka berdoalah kepada Allah SWT karena dengan doa ini lah yang akan benar-benar menyelamatkan diri dari sifat malas jika tanpa pertolongan Allah kepada kita. Sebagaimana firman Allah yang tersirat dalam QS. an-Nasr/110:1. Sebagai berikut:

إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ۝۱

Apabila telah datang pertolongan Allah dan kemenangan. QS. an-Nasr/110:1.

Mengenai pertolongan ini Anas bin Malik ra, berkata bahwa Rasulullah saw biasa membaca do'a:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ
 وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 263-264.

*dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.*⁹¹

Faedah dari hadis di atas:

- 1) Do'a tersebut berisi permintaan agar kita diberi keselamatan terhindar dari sifat-sifat jelek yang disebutkan di dalamnya.
- 2) Meminta perlindungan dari sifat *'ajz*, yaitu tidak adanya kemampuan untuk melakukan kebaikan. Demikian keterangan dari An Nawawi rahimahullah.
- 3) Meminta perlindungan dari sifat *kasal*, yaitu tidak ada atau kurangnya dorongan (motivasi) untuk melakukan kebaikan padahal dalam keadaan mampu untuk melakukannya. Inilah sebagaimana yang dijelaskan oleh An Nawawi rahimahullah. Jadi *'ajz* itu tidak ada kemampuan sama sekali, sedangkan *kasal* itu masih ada kemampuan namun tidak ada dorongan untuk melakukan kebaikan.
- 4) Meminta perlindungan dari sifat *al jubn*, artinya berlindung dari rasa takut (lawan dari berani), yaitu berlindung dari sifat takut untuk berperang atau tidak berani untuk beramar ma'ruf nahi mungkar. Juga do'a ini bisa berarti meminta perlindungan dari hati yang lemah.
- 5) Meminta perlindungan dari sifat *bukhl*, artinya berlindung dari sifat pelit (kikir). Yaitu do'a ini berisi permintaan agar seseorang bisa menunaikan hak pada harta dengan benar, sehingga memotivasinya untuk rajin berinfak (yang wajib atau yang sunnah), bersikap dermawan dan berakhlak mulia. Juga do'a ini memaksudkan agar seseorang tidak tamak dengan harta yang tidak ada pa danya.
- 6) Meminta perlindungan dari fitnah (cobaan) ketika hidup dan mati. Ibnu Daqi Al 'Ied mengatakan, "Fitnah kehidupan adalah fitnah yang dihadapi manusia semasa ia hidup yaitu berupa fitnah-fitnah dunia (harta), fitnah syahwat, kebodohan dan yang paling besar dari itu semua semoga Allah melindungi kita darinya yaitu cobaan di ujung akhir menjelang kematian. Sedangkan fitnah kematian yang dimaksud adalah fitnah ketika mati. Fitnah kehidupan bisa kita maksudkan pada segala fitnah yang ada sebelum kematian. Boleh jadi fitnah kematian juga bermakna fitnah (cobaan) di kubur.

Allah SWT menyindir orang-orang pemalas sebagaimana terdapat Dalam QS. an-Nisa/4: 142 dengan firman-Nya sebagai berikut:

⁹¹ M. Nashiruddin al-Abani. *Ringkasan Shahih Muslim* Insani, ...

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدَعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدَعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى
يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ١٤٢

Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. QS. an-Nisa/4: 142.

d. Mengatasi gejolak emosi

Beberapa penjelasan dari para ahli mengatakan, bahwa yang tengah hamil, dalam emosi ibu mempengaruhi keadaan bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu emosi sang ibu pada saat mengandung perlu dijaga agar tetap tenang dan ceria. ada bukti-bukti yang menunjukkan bahwa gangguan emosional/goncangan batin pada seorang ibu bisa mempengaruhi kandungannya, baik perkembangan struktur maupun jiwa yang dikandungnya. Misalnya gangguan emosional selama 10 minggu pertama dari kehamilan, bisa menjadikan cacat berupa celah diangit-langit mulut dan bibir sumbing. Jika goncangan batin itu datang bertubi-tubi, bisa menyebabkan si anak nantinya lahir cacat.

Ada banyak hal dalam menjaga kestabilan emosi Ibu karena janin dapat merasakan bentuk emosi ibunya baik emosi negatif maupun emosi positif yang dirasakan oleh ibunya. Sehingga untuk menjaga kestabilan emosi harus bahagia dan rileks. Peranan suami dapat membantu untuk mengembalikan suasana hati dan menjalani kebahagiaan ibu selama kehamilan. Dengan demikian ibu akan selalu memiliki energi positif yang kemudian dirasakan oleh janin. Memiliki anak merupakan salah satu rizki yang tak terkira dari Sang Pencipta. Perjuangan seorang ibu saat mengandung sungguh luar biasa. Mulai dari trimester pertama, trimester kedua hingga trimester ketiga memiliki tantangan tersendiri.

Anak juga adalah bagian dari perhiasan dunia. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-kahfi/17:46:

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا
أَمْلًا ٤٦

Harta dan anak adalah perhiasan hidup dunia, tetapi amal shaleh lebih di cintai di sisi Allah. QS. al-Kahfi/17 :46.

Ibnu Katsir dalam *Tafsir Ibnu Katsir* yang ditahqiq oleh Salah Abdul Fattah al-Khalidi mengatakan dalam Mudah *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa: “*Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia.*” Menghadap kepada-Nya dan menyempatkan waktu luang untuk beribadah kepada-Nya adalah lebih baik bagi kalian daripada kesibukan kalian dengan semuanya itu dan sibuk mencari kekayaan untuk mereka serta belas kasihan yang berlebihan terhadap mereka.

Seperti yang dikutip dalam penafsiran ayat di sini bahwa Allah SWT berfirman dalam QS. al-Kahfi/18:46

... وَالْبَقِيَّةُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

... Dan amalan-amalan yang kekal lagi shalih adalah lebih baik pahalanya di sisi Rabbmu serta lebih baik untuk menjadi harapan. QS. Al-Kahfi/18:46.

Ibnu Abbas, Sa'id bin Jubair dan beberapa ulama Salaf menjelaskan: "Yang di maksud لَبَقِيَّةٌ أَوْ صَلَاتٌ adalah shalat lima waktu."⁹²

Sedangkan Atha' bin Abi Rabah dan Sa'id bin Jubair, dari Ibnu Abbas, yang dimaksud dengan لَبَقِيَّةٌ أَوْ بَابٌ adalah kalimat: laa ilaaha illallaahu wa subhaana wal hamdulillaahi wallaahu akbar ("Mahasuci Allah, segala puji bagi Allah, tidak ada Ilah yang berhak diibadahi kecuali Allah, Allah Mahabesar.").

Maka dari keterangan di atas seorang calon ibu harus pandai menjaga hati dan psikologi agar semua amal-amal perbuatan yang dilakukan senantiasa mendapatkan bimbingan dan ridhaNya Allah SWT. Karena pandai menjaga emosi tidak mudah marah, dan menjaga lisan perbuatan ini menjadi bagian penting dalam pendidikan anak mulai sejak dari kandungan.⁹³

Selanjutnya sebagaimana dijelaskan pada pembahasan di atas bahwa manusia diciptakan dari unsur tanah dan ruh Allah melalui proses yang tidak dijelaskan rinciannya terutama peralihan dari fase kesempurnaan/fisik jasad ke fase peniupan ruh Allah sedangkan reproduksi manusia walaupun dikemukakan tahapan-tahapannya secara terperinci namun tahapan tersebut juga lebih banyak berkaitan dengan unsur tanah dan jasmaninya, Isyarat yang menyangkut unsur spiritual ruhaniah manusia ditemukan antara lain dalam uraian tentang beberapa term yang berkaitan potensi spiritual manusia seperti Qalb, nafs, ruh, lubb, 'aql (akal) fuad dan sadr.

Menurut Sayyid Naquib al-Attas apa yang kita katakan *ruh, nafs, qolb, dan aql*, Sesungguhnya bukan merupakan kecakapan yang masing-masing berdiri sendiri-sendiri tetap masing-masing mereka merupakan aspek-aspek dari substansi yang sama yang mungkin kita sebut dengan jiwa sebagai antitetis dari raga dan tubuh. Daya-daya tersebut tidak berbeda dari sudut subtansinya, tetapi berbeda dari sudut fungsinya ketika "jiwa" kita mengarahkan dirinya kepada asalnya yang bersifat

⁹² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*, Volume 4, ... hal. 420-421.

⁹³ Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam untuk Rumah Tangga Muslimah*, Cet. Ke-3, Jakarta: Mahgfirah, 2017, hal. 260.

ruhani, maka ia disebut ruh ketika ia mengadakan penalaran rasional dan diskursip, maka ia kita sebut “akal” ketika ia mendapatkan cahaya dari Tuhan secara langsung Mukasafah, ia disebut Qalb. Dan ketika ia berhubungan dengan badan maka ia disebut dengan nafs, sesungguhnya sama dengan esensinya tetapi berbeda dalam fungsinya sehingga mereka mendapat nama yang berbeda pula.⁹⁴

Apa yang dikatakan al-Attas tersebut di atas sebenarnya sejalan dengan pendapat al-Ghazali. Dalam ihya ulumuddin ketika ia menjelaskan term nafs ruh qalb dan aqal oleh karenanya al-Hakim At-Tirmidzi mendeskripsikan kalbu/*al-qalb* sebagai suatu entitas batin yang sempurna dalam jiwa manusia yang berfungsi untuk mencapai ma’rifatullah, menurutnya kata *al-qalb* ini mencapai segala macam daya batin yang di miliki manusia untuk mencapai derajat muqarrabin orang-orang yang dekat dan menghayati secara paripurna makna tauhidullah.⁹⁵

Menurut at-Tirmidzi di kisaran pertama atau permukaan paling atas dari kalbu adalah sadr yang berkaitan dengan nafsu amarah bis’su’ dan berfungsi untuk menerima cahaya Islam lihat QS. as-Syam/94:1, Hud/11:21, al-Hijr/15: 97 dan al-Ankabut/29: 49. Dalam surat al-Hajj/22: 46 Allah SWT berfirman :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦

Maka tidak pernahkah mereka berjalan di bumi sehingga hati, akal mereka dapat memahami, telinga mereka dapat mendengar? sebenarnya bukan mata itu yang buta tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada. QS. al-Hajj/ 22 :46

Di kisaran yang kedua yang lebih dalam lagi yaitu *qalb*, lihat QS. al-Kahfi/18 :56, QS; as-Syuara/26: 193-194 yang berkaitan dengan *nafsu lawwamah*, yang mencerca bolak-baliknya *qalb* dalam kebaikan dan keburukan, *qalb* yang merupakan bagian lapis kedua dari *qalbu* ini berfungsi untuk menerima cahaya iman lihat QS. al-Baqarah/2: 283, al-Hujrat/49: 14, Allah menginformasikan bahwa:

قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَأَمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي
قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِّنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ١٤

Orang-orang Arab Badui berkata: “Kami telah beriman” katakanlah kepada mereka “Kamu belum beriman tetapi katakanlah Kami telah tunduk Islam karena iman belum masuk ke dalam hatimu dan jika kamu

⁹⁴ Mulyadi Karta Negara, *Manusia dan Struktur Psikologisnya dalam pengalaman Tasawuf*, t.tp.t.th.

⁹⁵ Ahmad Abd Rahim as-Sayeh al-Hakim at-Tirmidzi, *Bayan al-Farq Baina as-Sadr wal Qalb wa al-Fuad wa al-Lubb*, Cet. Ke-1, Kairo: tp, 1998, hal 16.

*taat kepada Allah dan Rasul-Nya Dia tidak akan mengurangi pahala sedikitpun dari padaNya, Sungguh Allah maha Pengampun dan Maha Penyayang. al-Hujrat/ 49 :14.*⁹⁶

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *qalb* merupakan entitas batin yang sempurna dalam jiwa manusia yang meliputi beberapa daya batin yang berfungsi untuk makrifatullah.⁹⁷

Pada kisaran ketiga yang lebih dalam dari kalbu adalah fuad yang disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 16 kali antara lain: QS. al-Isra/17:36, an-Najm/53:11. al-Furqan/25:32, fuad berkaitan dengan apa yang disebut dengan *an-nafs al-mulhamah* dan berfungsi untuk memperoleh cahaya ma'rifah dalam surat al-Isra/17:36 Allah SWT mengatakan:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ
مَسْئُولًا ۝ ٣٦

Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui, karena pendengaran, penglihatan, dan hati nurani semua itu akan diminta pertanggung jawabannya. QS. al-Isra/17: 36.

Di dalam kisaran terdalam dan menjadi daya yang paling tinggi dalam *ma'rifatullah* adalah *lubb* yang dalam Al-Qur'an disebut dalam bentuk jamak (*albab*) yang berkaitan dengan *al-nafs al-mutmainnah* lihat dalam surat al-Baqarah/2:269, QS. Ali Imran/3:190, asr-Radu/13:19, Ibrahim/14:52, az-Zumar/39:18. *Lubb* inilah yang apabila digali potensinya dan disucikan esensinya melalui *tazkiyatun nafs* dapat mencapai maqam tertinggi *ma'rifatullah* karena telah menerima cahaya tauhid yang sering disebut dengan terminologi sufi sebagai *wihdatusyisyuhud*, yaitu suatu bentuk keyakinan dan penghayatan bahwa Allah selalu bersamanya di manapun berada.⁹⁸

Adapun langkah dalam menjaga kestabilan emosi di antaranya:

1) Bersyukur

Bersyukurlah dengan anugerah yang Allah SWT berikan berupa anak, ditengah banyak pasangan yang menanti dan merindukan kehamilan.

Keutamaan bersyukur dijelaskan oleh Allah SWT dalam surat Ibrahim/14 ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝ ٧

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku

⁹⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, hal, 76.

⁹⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, ... hal. 77.

⁹⁸ M. Abdillah as-Syarkawi, *Asyufiyah wal Aql Diraah Tahliyyah* Muqaranah, Beirut: Dar al-Jail, 1995, hal. 129-140.

sangat pedih". QS. Ibrahim/14: 7

Pada ayat di atas Ibnu Katsir dalam tafsirnya menerangkan bahwa: Sesungguhnya jika kamu bersyukur maka niscaya aku akan menambah nikmat untukmu, tetapi jika kalian mengingkari nikmatku menyembunyikannya dan enggan mensyukurinya, sesungguhnya azabku sangat pedih yaitu dengan mengambil nikmat-nikmat itu darimu sebagai hukuman bagi kalian karena ingkar dan enggan mensyukurinya.⁹⁹

Ayat di atas menjelaskan bahwa umat Islam diwajibkan untuk bersyukur. Bagaimanapun kondisi kehidupannya, rasa syukur tetap harus dilantunkan kepada Allah. Sebab Allah lah yang telah memberikan kehidupan kepada manusia. Dan kehidupan sendiri adalah suatu karunia yang luar biasa. Cara pertama sekaligus yang paling mudah bagi seorang hamba untuk bersyukur kepada Allah yaitu dengan senantiasa memuji Allah di dalam hatinya. Selalu mengingat Allah kapanpun dan di manapun ia berada. Sejatinya, harus menyadari bahwa manusia adalah ciptaan Allah. Alam semesta nan indah, udara yang kita hirup, makan-makanan baik dari tumbuhan atau hewan, serta orang-orang disekitar semua adalah nikmat dari Allah SWT. Oleh sebab itu, jagalah hati kita setiap detik untuk mengingat kebesaran-Nya. Hal senada tentang bersyukur ini juga diterangkan dalam QS. ad-Dhuhaa/93: 11 sebagaimana firman-Nya:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝ ۱۱

"Dan terhadap nikmat Tuhanmu, hendaklah engkau nyatakan (dengan bersyukur). QS.ad-Dhuhaa/93: 11.

Apabila kita diberikan kelimpahan rezeki oleh Allah SWT maka salah satu cara untuk mengekspresikan rasa syukur yakni dengan berbagi kepada sesama manusia. Jangan bersikap kikir ingatlah bahwa disebagian harta yang di miliki ada hak orang lain. Oleh sebab itu tidak boleh melupakan beramal ataupun bersedekah. Besar kecil nominalnya tidak menjadi masalah. Akan tetapi ikhlas maka Allah pasti mencatat amal dan memberikan pahala. Perbuatan beramal ini juga menunjukkan bahwa kita ingin berbagi kebahagiaan dengan orang lain. Apabila diberikan nikmat berlebih, maka jangan ragu membagi-bagi nikmat itu kepada orang lain. Dengan melihat orang-orang di bawah, setidaknya bisa sadar bahwa nikmat yang di dapatkan dari Allah sudah sangat cukup. Wujud syukur berikutnya yakni dengan memperbanyak senyum. Maksudnya senyum kepada orang lain, senyum di saat hati ingin marah, senyum ketika dilanda cobaan, dan yang terpenting selalu menunjukkan raut wajah ceria. Ketahuilah bahwa senyum itu tak sekedar membuat orang lain menjadi

⁹⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*, ... hal. 132.

senang. Tapi di hadapan Allah SWT, senyum itu bernilai ibadah yang merupakan sedekah paling ringan.

2) Qona'ah

Qona'ah atau selalu merasa cukup atas nikmat yang ada. Hal ini akan membuat diri selalu bersyukur kepada Allah SWT. Sebaliknya, ketika senantiasa merasa tidak puas, selalu merasa kekurangan, merasa Allah tidak pernah memberi kenikmatan padanya sedikitpun, maka Nabi Muhammad SAW mengingatkan kepada kita semua dalam sabdanya:

“Jadilah orang yang wara’, maka engkau akan menjadi hamba yang paling berbakti. “Jadilah orang yang Qana’ah”, maka engkau akan menjadi hamba yang paling bersyukur”. Majah no. 3417.

3) Sujud Syukur

Salah satu cara untuk mengungkapkan rasa syukur adalah dengan melakukan sujud syukur.

Jadi jika seorang hamba menginginkan bersyukur dengan cara yang benar, diharuskan untuk melafalkan ucapan syukur kepada Allah SWT, bahwa semua nikmat yang diberikan berasal dari Allah SWT, maka pujilah Allah SWT, bahkan sampai musibah yang menimpa kita, hendaknya kita memuji Allah SWT.

Seperti dicontohkan Rasulullah saw dalam hadits A'isyah beliau berkata:

“Rasulullah saw apabila melihat apa yang ia sukai menyatakan, ‘Alhamdulillahiladzi bini’matihi tatimmu ala shalihaat.’ Dan bila melihat (mendapati) sesuatu yang tidak beliau sukai mengucapkan, ‘Alhamdulillah ‘Ala kulli hal.’” (HR Ibnu Majah dan dishahihkan Al Albani dalam Shahih Al Jaami’ no. 4727).

4) Bersyukur dengan Tindakan

Aktivitas fisik atau perbuatan nyata terkait bersyukur bisa dilakukan dalam berbagai bentuk. Baik melibatkan orang lain atau hanya melibatkan diri sendiri.

Seorang mukmin ketika bersyukur, hendaknya ia bersyukur semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah, menjadikan rasa syukur untuk beramal shaleh, menggunakan kenikmatan seperti nikmat sehat, nikmat harta. kemudian ia gunakan nikmat itu untuk beramal shaleh. Banyak orang yang tidak menggunakan kesehatan dan waktu luang dengan sebaik-baiknya.

Berapa banyak nikmat yang Allah berikan tidak akan pernah bisa mengitungnya. seperti yang tersirat dalam firman Allah SWT dalam QS. An-Nahl/16:18. Sebagaimana firmanNya:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ١٨

Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tak dapat menentukan jumlahnya. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. QS. An-Nahl/16:18.

Ibnu Katsir berpandangan dalam hal ayat tersebut di atas bahwa pemberian nikmat Allah kepada manusia sungguh sangat banyak dan Allah mengingatkannya hal ini kepada orang-orang yang beriman.¹⁰⁰

5) Saling Menyayangi

Sesungguhnya Allah hanya menyayangi hamba-hamba-Nya yang penyayang. (HR At-Thabrani).

Kasih dan sayang dua sifat yang lebih sering disebut sebagai satu kata meski maknanya agak berbeda. Sifat kasih yang berarti mengasihi sesama, tak memandang suku, ras, agama, yang biasanya tercermin dari sifat peduli dan mau berbagi. Sedangkan sayang, sifat yang melekat dalam diri individu yang sifatnya lebih personal, seperti sayangnya orangtua ke anak, atau sebaliknya. Dua sifat tersebut (kasih dan sayang) sudah sepatutnya melekat dalam diri kita sebagai makhluk yang tercipta dengan amat sempurna. Kesempurnaan itu terlihat dari keberadaan panca indera lengkap dengan fungsinya. Tidak hanya panca indera, organ-organ tubuh lainnya juga membuat manusia mampu bertahan hidup setiap hari demi menjalani fungsinya sebagai khalifah di muka bumi. Dalam Al-Qur'an, Allah menganjurkan kita untuk menjaga tali *silaturahmi* (hubungan kasih sayang kepada sesama). *Silaturahmi* yang merupakan terjemah dari bahasa arab terdiri atas dua kata yaitu *shilah* dan *rahim* bisa dimaknai dengan serangkaian tanggung jawab muslim dengan Muslim lainnya, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yakni saling menebar salam, memenuhi undangan, menjenguk saudara yang sakit, mengantar jenazah, hingga menjawab (dengan doa) jika saudara kita bersin dan ia memuji Allah.

Allah dan Rasulnya mengisyaratkan kepada umatnya untuk pandai menjaga silaturahmi. Salah satu alasannya ialah karena dengan berbuat baik, maka kita mempraktikkan salah satu sifat Allah, yang terus menerus berbuat baik untuk para hamba-Nya, hal ini diisyaratkan Allah seperti yang terdapat dalam surah Al-Qashash/28:77. Sebagaimana firman-Nya di bawah ini:

وَأَتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ٧٧

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan oleh Allah kepadamu kebahagiaan akherat, dan janganlah kamu

¹⁰⁰ Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*, Volume 4, ... hal. 211.

melupakan bahagianmu dari kenikmatan dunia, dan berbuat baiklah kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai terhadap orang-orang yang berbuat kerusakan. QS. Al-Qasas/28: 77.

Pada ayat di atas diterangkan oleh M. Ibnu Jarir Ath-Thabari dalam *Tafsir Ath-Thabari* dijelaskan: ketika Allah berfirman memberitahukan ucapan kaum Qarun kepada Qarun, “Wahai Qarun, janganlah engkau membanggakan diri kepada kaummu dengan banyaknya harta mu, akan tetapi carilah kebaikan akhirat dengan harta-harta yang telah dianugerahkan Allah kepadamu dengan menggunakan nya ketaatan kepada Allah di dunia ini.” Firman Allah : *“وَلَا تَتَسَنَّصِيْبِكَ مِنَ الدُّنْيَا”* dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari kenikmatan duniawi maksudnya adalah janganlah engkau tinggalkan bagian dan keberuntunganmu dari dunia. Hendaklah engkau mengambil bagianmu untuk akhirat dengan melakukan sesuatu yang dapat menyelamatkanmu dari hukuman Allah.¹⁰¹

Pergunakanlah harta melimpah dan kenikmatan besar yang diberikan Allah SWT, Kepada mu dalam ketaatan serta mendekatkan diri kepadanyadengan berbagai macam sarana sehingga kamu mendapatkan ganjaran di dunia dan di akhirat, pakailah segala macam yang diberikan Allah baik berupa makanan maupun minuman pakaian, tempat tinggal maupun pernikahan karena Allah mempunyai hak terhadapmu demikian juga isrti memiliki hak terhadapmu maka berikan lah pada setiap hak-haknya. Lalu berbuat baiklah pada makhluk Allah sebagaimana dia telah berbuat baik kepadamu jangan pergunakan harta yang dianugerahkan Allah kepadamu untuk berbuat kerusakan dan berbuat jahat kepada mahluq Allah sesungguhnya Allah tidak suka orang yang berbuat kerusakan.¹⁰²

6) Menahan Emosi Marah

Ketidaksiapan menerima kehamilan akan beresiko buat kondisi kesehatan dan psikologis seorang ibu serta janin. Maka, berusaha untuk menerimanya dengan ikhlas. Mengasuh dan mendidik anak memang tugas utama seorang ibu, tapi diperlukan juga kerjasama dengan orang lain untuk meringankan tugas. Dalam kondisi seperti sedang hamil, ibu hamil membutuhkan dukungan orang-orang terdekat. Lakukan kerjasama dengan suami sekali waktu mintalah pada suami untuk membantu pekerjaan rumah dan anak-anak dengan mengajak orang-orang terdekat yang bisa diminta bantuannya. Jika

¹⁰¹ Muhammadiyah bin Jarir Ath-Thabari, *Jamiul Bayan*, Volume 20, ... hal. 354-355.

¹⁰² Ibnu Katsir, *Tafsir Al- Qur'an Al-Adzim*, Jilid 5, hal 221.

mempunyai anak yang relatif lebih besar, dapat ditanamkan pengertian padanya untuk ikut membantu mengelola tugas rumah tangga sehari-hari. Kelelahan yang sangat terkadang juga bisa menimbulkan stress, sehingga gampang sekali marah. Anak-anak pun tak luput menjadi sasaran kemarahan. Kelelahan, ketidakstabilan emosi akan berefek buruk pada janin yang di kandung.¹⁰³ Akan tetapi emosi marah (maupun emosi-emosi lain-lain seperti takut, sedih dan juga gembira) sebetulnya sangat bermanfaat bagi kehidupan selama emosi itu seimbang dan muncul pada saat yang tepat. Al-Qur'an memerintahkan kita untuk menguasai segala macam bentuk emosi termasuk emosi marah. Memang tidak mudah untuk menahan emosi marah. Tapi sebagaimana tabiatnya, bahwa emosi adalah bagian dari naluri, maka saat keinginan untuk marah itu muncul tidak harus dipenuhi. Tapi bisa dialihkan atau ditunda (ditahan). harus bisa menakar dan memahami kadar emosi diri sendiri, pada saat kapan dan situasi seperti apa biasanya muncul. Sehingga akan lebih mudah untuk mengontrol atau mengendalikannya. Luapan kemarahan hanya akan berdampak buruk pada perkembangan perilaku anak di kemudian hari ketika sudah tumbuh besar.

Hal ini tampaknya dimaksudkan sebagai motivasi agar manusia selalu mengedepankan emosi positif dalam kehidupan individual dan sosial, yakni emosi yang dapat mengantarkan manusia meraih kebahagiaan duniawi dan ukhrowi. Emosi yang berlebihan akan mempercepat detak jantung seseorang. Hal ini disebabkan terjadinya kontraksi tekanan darah dalam organ tubuh sehingga menyebabkan darah mengalir dengan lebih deras. Keadaan seperti ini bila dibiarkan terus-menerus, lama-kelamaan akan membahayakan jantung. Marah yang berlebihan juga dapat meningkatkan produksi hormon adrenalin yang dapat menyebabkan timbulnya kekuatan yang besar.

Kekuatan inilah yang dikhawatirkan dapat menyebabkan seseorang melakukan penyerangan fisik dan membahayakan orang yang membangkitkan amarahnya.¹⁰⁴ Di samping itu seseorang pada saat mengalami emosi, produksi getah beningnya akan berkurang drastis. Kondisi ini dapat mengakibatkan terganggunya proses pencernaan sehingga menyebabkan timbulnya berbagai penyakit lambung. Maka dari kenyataan tersebut mestinya ada upaya memperbaiki lambung kita dengan berpijak kepada tuntunan Allah SWT yang terdapat dalam QS. Ali Imran/3:134. Sebagaimana

¹⁰³ <https://www.Islampos.com/69191-69191/> diakses 21 Desember 2018

¹⁰⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ... hal. 19.

firmannya:

...وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظِ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَ ۝۱۳۴

...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. QS. Ali-Imran/3:134.

Dalam konteks memaafkan kesalahan orang lain saat ini menunjukkan tiga kelas manusia serta jenjang sikapnya pertama yang mampu menahan amarah kata (الْكٰظِمِيْنَ) mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat seperti wadah yang penuh air lalu di tutup rapat agar tidak tumpah ini menunjukkan bahwa perasaan tidak bersahabat mememnuhu hati yang bersangkutan pikirannya masi menuntut balas tetapi dia tidak menuruti ajakan hatidan pikiran itu dia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negative, Di atas tingkat ni adalah memaafkan kata (الْعَافِيْنَ) ini berani menghapus. Seorang yang memaafkan orang lain adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya kalau dalam peringkat pertama di atas yang bersangkutan baru sampai ke tingkat menahan amarah kendati bekas-bekas luka itu masi memenuhi hatinya pada tahapan ini yang bersangkutan telah menghapus luka itu kini seakan-akan tidak pernah terjadi kesalahan apapun namun karena pada tahap ini seakan-akan tidak pernah terjadi sesuatu boleh jadi juga tidak terjalin hubungan. Untuk mencapai tingkat ketiga Allah mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebaikan yakni bukan hanya yang sekedar menahan amarah atau memaafkan tetapi justru berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.¹⁰⁵

Bahkan Rasulullah pun menganjurkan kepada para sahabat untuk menahan marah dan saling memaafkan. Seseorang yang dapat menguasai rasa marah akan menemukan nilai kehidupan tertinggi. Nilai kehidupan ini sepadan dengan “ jihad spiritual ”. Maka siapapun yang berhasil dalam jihad ini maka ia akan mampu menguasai diri dari nafsu syahwat dan segala godaan dunia yang mengepungnya.

Abu Dzar RA meriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda: “Jika salah seorang di antara kalian marah dan ia dalam posisi berdiri, maka hendaknya ia segera duduk, maka kemarahannya akan hilang. Namun jika kemarahan itu tidak reda, maka hendaknya ia berbaring”. Rasulullah juga menganjurkan para sahabat agar berwudhu’ untuk mengendalikan emosi kemarahan. Diriwayatkan dari Urwah bin Muhammad as-Sa’di RA, Rasulullah bersabda : “Marah itu berasal dari

¹⁰⁵ M. Qurasih Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 2, ... hal. 265-266.

setan, setan itu diciptakan dari api. Adapun api dapat dipadamkan dengan air, maka jika seseorang diantara kalian marah, hendaknya segera berwudhu'.¹⁰⁶ Hadist ini menguatkan kebenaran ilmu kedokteran yang menyatakan bahwa air dingin dapat meredakan tekanan darah karena emosi, sebagaimana air dapat meredakan ketegangan otot dan syaraf. Oleh karena itu, mandi dapat dijadikan penawar untuk mengobati penyakit kejiwaan. Di samping itu, Rasulullah juga terbiasa menganjurkan para sahabat yang sedang dikuasai rasa amarah untuk mengalihkan perhatian pada aktifitas lain yang memungkinkan seseorang lupa akan rasa amarahnya ataupun merasa lelah sehingga ia tidak lagi memiliki tenaga untuk melampiaskan kemarahannya.

Maka Al-Qur'an mengajarkan manusia untuk memaafkan kesalahan saudaranya yang berbuat kesalahan. Allah SWT menyayangi orang-orang yang demikian dan menjanjikan pahala yang besar sebagai imbalan bagi mereka. Hal ini tersirat dalam QS. al-Maidah/5:13 bahwa Allah memberikan petunjuk kepada manusia untuk memaafkan kesalahan orang lain sebagaimana firman-Nya:

...فَاعْفُ عَنْهُمْ وَأَصْفَحْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣

...maka maafkanlah mereka dan biarkanlah mereka, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. QS. Al-Maidah/5:13.

Namun bila seseorang bersikukuh ingin membalas, tidak diperkenankan membalas dengan yang lebih keras dari yang diterimanya dan Allah lebih menyayangi mereka yang menahan diri. Dan dengan memperbanyak berzikir mengingat Allah SWT hati akan menjadi tenang terlepas dari emosi amarah dan segala emosi yang tidak terkendali.¹⁰⁷ Sebagaimana tersirat dalam QS. ar-Ra'du/13:28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

(yaitu)orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. QS. Ar-Raad/13:28.

Sejalan dalam mengontrol emosi menurut ilmu tasawuf terdapat cara-cara yang dilakukan para Sufi untuk menyucikan jiwa. Cara-cara ini merupakan serangkaian pengamalan ibadah yang harus dilakukan dengan istiqamah. Sesuai dengan pengalaman mereka, pengalaman tersebut memungkinkan terjadinya transformasi jiwa, dari jiwa yang rendah ke jiwa yang lebih tinggi, begitu seterusnya sampai pada tahap jiwa yang tertinggi. Selain itu para sufi memiliki tradisi khalwat,

¹⁰⁶ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Al-lu'lu wa Al-Marjan Kumpulan Hadist Bukhari Muslim*, Jakarta: Akbar Media, 2011, hal. 726.

¹⁰⁷ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jamiul Bayan*, hal. 297.

yakni menghindari kehidupan rutin duniawi untuk sementara dengan tujuan latihan melepaskan diri dari hal hal yang selain dengan Allah.

7) Terapkan Pola Makan Sehat dan Seimbang

Agar ibu hamil memiliki energi yang baik untuk tubuh dan menjaga kondisi emosi, konsumsilah makanan sehat dan seimbang, terutama yang mengandung asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral. Makanan jenis ini diketahui dapat memperbaiki suasana hati. Di samping itu, kandungan omega-3 yang terdapat di dalam ikan berminyak, seperti dari salmon, tuna, trout, dan sarden, dapat membantu meringankan depresi.

Selain makanan, pastikan untuk mencukupi kebutuhan air putih paling tidak 1,5 liter per hari untuk menghindari dehidrasi. Selain dapat membuat lebih rentan mengalami sakit kepala, dehidrasi juga dapat berdampak kepada suasana hati.

C. Dukungan dan Peran Suami saat Istri Hamil dan Melahirkan

Dukungan suami akan memberikan dampak positif kepada kecemasan istri yang sedang hamil trimester ketiga. Maka dari itu dukungan suami sangat memiliki peran yang penting terhadap kecemasan ibu hamil trimester ketiga. Kecemasan yang dialami ibu hamil trimester ketiga ini berbeda tingkatnya tergantung dari peranan dukungan suami yang didapat, dan hal ini harus diperhatikan oleh suami karena terlihat sangat sepele dan tidak terlihat dengan kasat mata. Ibu hamil yang sehat adalah ibu hamil yang sehat secara fisik dan psikologis.¹⁰⁸

Terdapat hal yang dilakukan para pendukung saat proses pemberian intervensi berlangsung yang mungkin juga menyebabkan penurunan kecemasan kehamilan yaitu mencari informasi tentang kehamilan dari sumber lain. Selain itu, usia kehamilan yang bertambah juga membuat mereka semakin mampu beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis kehamilan. Maka peran suami, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat membantu ibu hamil¹⁰⁹

Dukungan suami merupakan sikap tindakan dan penerimaan segala hal yang terjadi pada istrinya dan selalu siap untuk memberi pertolongan pada istrinya. Dukungan suami terhadap istri baik fisik maupun psikologi sangat

¹⁰⁸ Luh Putu Prema Diani dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar", *Jurnal Psikologi Udayana*, 2013, Vol. 1, No. 1, 1-11. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana ISSN: 2354-5607. hal, 9.

¹⁰⁹ Yohanes Didhi Christianto Utomo dan Sudjiwanati, Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang Psikovidya", Vol 22, No. 2, Desember 2018 . P-ISSN: 0853-8050, E-ISSN: 2502-6925. *Jurnal Fakultas Psikologi*, Universitas Wisnuwardhana Malang, hal. 186.

dibutuhkan.¹¹⁰ Selama masa kehamilan, banyak sekali hal-hal yang perlu diperhatikan, selain kesehatan dan juga kondisi fisik dari sang istri yang sedang hamil, kondisi dari suami pun juga harus diperhatikan.

Berikut ini adalah beberapa peran suami saat istri hamil, yang sebaiknya dipraktikkan:

1. Mengantar istrinya melakukan kontrol ke dokter kandungan atau bidan¹¹¹

Peran pertama yang bisa dilakukan oleh suami pada saat istrinya sedang hamil adalah selalu membantu dan juga menemani sang istri ketika melakukan kontrol ke dokter kandungan ataupun bidan. Peran yang satu ini, meskipun sangat simpel, dan juga mudah dilakukan, namun dapat memberikan dukungan moral yang sangat signifikan bagi sang istri. Hal ini tentu saja akan jauh lebih baik, dan jauh lebih suportif, daripada sang istri harus pergi sendiri ke dokter kandungan ataupun bidan, atau ditemani oleh orang lain, seperti saudara ataupun temannya. Dukungan moral seperti ini yang diberikan suami terhadap istri yang sedang hamil akan memberikan rasa nyaman dan juga aman, serta memberikan ketenangan sendiri yang dapat membantu kedua pasangan ini agar dapat menjalani masa-masa kehamilan dengan lebih baik.

2. Memberikan nafkah dan mencukupi kebutuhan gizi penting bagi sang istri

Dalam Al-Qur'an perintah memberikan nafkah kepada istri sudah menjadi kewajiban dari seorang suami untuk dapat menafkahi istri dan juga keluarganya. Sebagaimana tersirat di dalam QS. at-Thalaq/65: 7 dalam firman-Nya:

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا
ءَاتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ۝ ٧

Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuan-nya. dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekedar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan. QS. at-Thalaq/65: 7.

¹¹⁰ Psikologi hamil pdf .hal. 39. Diakses pada tgl 14 Oktober 2020.

¹¹¹ Singgih Wibowo Santosa, Dkk, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama", *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 -95.ISSN : 0215 – 8884. hal. 89.

Namun demikian, ketika sang istri sedang berada dalam kondisi hamil, maka tentu saja kebutuhan akan semakin meningkat, mengingat banyak kebutuhan tambahan, seperti kontrol ke dokter atau bidan, makanan untuk penyubur kandungan yang berbeda dari biasanya, susu karena bisa jadi tidak baik dari akibat ibu hamil jarang minum susu, serta kebutuhan lainnya yang jauh lebih banyak. Maka dari itu, suami memiliki peran yang amat sangat penting dalam memberikan dukungan finansial yang cukup, sehingga kebutuhan dari istri yang sedang hamil ini bisa terpenuhi dengan baik, dan tidak ada yang kurang.¹¹² Hal ini juga tentunya akan memberikan motivasi tersendiri bagi istri, apabila melihat bahwa suaminya mampu berjuang keras untuk memberikan kebutuhannya.

3. Memberikan support dan dukungan kepada istrinya untuk tetap semangat dalam menghadapi kehamilan

Tak jarang, pada saat kehamilan berlangsung, terdapat banyak masalah dan juga gangguan, seperti gangguan kesehatan, cepat lelah, rasa sakit, dan juga berbagai macam gangguan lainnya, peran penting dari suami pada saat ini adalah ketika istrinya sedang hamil, maka harus memberikan dukungan dan juga support penuh, terutama support dan juga dukungan secara psikologis untuk istrinya yang sedang hamil agar tetap semangat dalam menjalaninya. Dukungan seperti ini tentu saja akan sangat penting untuk kebutuhan psikologis dari sang istri yang sedang hamil, sehingga dapat membantu sang istri agar dapat melewati masa-masa kehamilan ini dengan baik dan juga lancar.¹¹³

4. Mencukupi kebutuhan-kebutuhan dari sang istri

Peran suami berikutnya ketika istri hamil adalah mencukupi segala kebutuhan dari sang istri. Hal ini tidak hanya mencakup penafkahan dan juga kebutuhan dasar, namun juga mencakup kebutuhan tambahan, seperti salah satunya adalah ngidam. biasanya, meskipun ada wanita yang hamil tapi tidak mual dan tanpa ngidam, tetap saja ngidam merupakan salah satu hal yang paling sering dialami oleh para ibu yang sedang hamil. Karena itu, ketika sedang ngidam, maka para suami pun memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu memenuhi kebutuhan tersebut.¹¹⁴

¹¹² https://hamil.co.id//kehamilan./kesehatan-anda/akibat_anda-jarang-minum-susu-hamil. Diakses 23 Desember 2018

¹¹³ <https://hamil.co.id//kehamilan./kesehatan-anda/ibu-hamil-cepat-lelah>. Diakses 21 Desember 2018.

¹¹⁴ <https://hamil.co.id//hamil-tapi-tidak-mual-dan-tampa-ngidam>. Diakses 21 Desember 2018.

Tentu saja pemenuhan kebutuhan tersebut haruslah didasari oleh kepentingan kesehatan dan juga kepentingan lainnya yang baik. Apabila ternyata kebutuhan tersebut memberikan dampak yang buruk dan negatif, maka suami berhak untuk tidak memenuhi kebutuhan tersebut. Sehingga suami harus memiliki pengetahuan yang cukup akan aktivitas berbahaya, kebiasaan buruk dan pantangan yang harus dihindari Ibu hamil.¹¹⁵

5. Selalu siap sedia menjaga dan mengawasi pola makan dan juga pola hidup dari sang istri agar tetap sehat

Peran berikutnya yang dimiliki oleh suami ketika istri hamil adalah menjadi pengawas terhadap kegiatan dan juga pola hidup dari sang istri yang sedang hamil. Hal ini termasuk di antaranya adalah pola makan dari sang istri, kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh sang istri, aktivitas fisik yang dilakukan oleh istri. Memang seorang suami harus mendukung setiap kegiatan positif yang dilakukan oleh istri ketika sedang hamil.

Namun penting juga bagi suami untuk melakukan pengawasan terhadap hal ini. suami harus tahu mana kegiatan yang boleh dan juga tidak boleh dilakukan, termasuk di antaranya adalah pola makan yang baik, aktivitas fisik yang tidak mengganggu, serta berbagai macam kegiatan lainnya, yang tentu saja harus diawasi dengan baik oleh suami, sehingga selama proses kehamilan ini tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Sebaiknya suami berhati-hati pada bahaya *fast food*, bahaya nanas, dan makanan yang dapat menyebabkan keguguran,¹¹⁶

6. Menciptakan rasa nyaman dan juga rasa tenang yang jauh dari stress di dalam keluarga

Suami memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan kondisi rumah tangga yang jauh dari stres, dalam menciptakan rasa nyaman Allah SWT mengisyaratkannya sebagaimana terdapat dalam QS. ar-Rum/30: 21:

وَمِنْ عَائِيَةٍ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar

¹¹⁵ [https://hamil.co.id//Nutrisi anda/ buah sehat](https://hamil.co.id//Nutrisi%20anda/%20buah%20sehat). Diakses 21 Desember 2018

¹¹⁶ [https://hamil.co.id//Nutrisi anda/makanan-berbahaya-fast food- bagi-ibu- hamil](https://hamil.co.id//Nutrisi%20anda/makanan-berbahaya-fast%20food-%20bagi-ibu-hamil). Diakses 21Desember 2018.

terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. QS. ar-Rum/30: 21.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan di dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: Siapa yang menciptakan rasa itu dari hati pasangan suami seperti kesediaan suami membela seorang istri sejak saat terjadinya hubungan dengannya sungguh merupakan suatu keajaiban semua itu adalah hal yang tidak mudah akan terjadinya tanpa kuasa Allah mengatur hati suami istri demikianlah itulah yang diciptakan Allah dalam hati suami istri yang hidup harmonis kapan dan di manapun manusia berada.¹¹⁷

Lalu kemudian peran berikutnya dari suami ketika istri hamil adalah memberikan dan juga menciptakan rasa aman dan juga tentram di dalam keluarga. Hal ini berkaitan dengan stres dan juga tekanan-tekanan yang bisa mengakibatkan darah tinggi pada ibu hamil. Perlu kita ketahui, bahwa stres dan juga tekanan-tekanan yang dimiliki oleh suami bisa saja menular ke istri yang sedang hamil. Sebisa mungkin, stres yang dimiliki jangan langsung ditunjukkan di depan istri yang sedang hamil.

Suami harus mampu untuk mengatasi masalah stresnya sendiri selama istrinya sedang hamil. Apabila istri yang sedang hamil ini mengetahui bahwa suaminya sedang stres, maka hal ini tentu saja bisa menyebabkan stres menular dan nantinya malah akan mengganggu kondisi kehamilan dari sang istri, karena itulah, menciptakan rasa nyaman dan juga aman serta kondisi keluarga yang jauh dari stres menjadi salah satu poin dan juga peran dari suami yang sangat penting ketika istri sedang berada dalam usia-usia kehamilan, terutama usia kehamilan yang rentan.

7. Mengajak istri melakukan jalan-jalan santai

Istri yang sedang hamil akan sangat bosan dan juga suntuk apabila harus seharian berada di rumah. salah satu peran suami pada saat ini adalah membantu istri melepaskan kepenatan ini dengan mengajaknya berjalan-jalan. Tidak harus pergi jauh, cukup dengan berjalan-jalan keliling kota ataupun pergi ke tempat rekreasi yang ringan. Hal ini akan sangat membantu istri yang sedang hamil untuk menghilangkan rasa bosan dan juga rasa suntuk yang menghampiri dirinya apabila harus berada di rumah tersebut seharian. Selain itu, suami juga berperan untuk mendukung aktivitas-aktivitas yang dilakukan oleh sang istri, untuk menjaga agar kondisi psikologis dari sang istri tetap tenang dan juga terjaga dengan baik. Bisa juga

¹¹⁷ M. Qurais Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal. 188.

dengan mengambil manfaat jalan pagi untuk ibu hamil.

8. Menghindari pertikaian

Salah satu hal yang sangat penting pada masa-masa kehamilan adalah menghindari pertikaian atau percekocokan. Pertikaian atau pertengkaran antar suami istri ini akan menyebabkan kondisi psikologis bagi kedua pasangan menjadi memburuk, kondisi psikologis yang memburuk ini tentu saja akan menyebabkan munculnya banyak sekali gangguan, mulai dari gangguan secara mental, hingga gangguan secara fisik yang dapat membahayakan. Karena itu, suami memiliki peran yang sangat penting untuk membantu agar kehidupan rumah tangganya tetap harmonis dan terhindar dari percekocokan atau pertikaian. Dengan mampu menjaga kondisi rumah tangga yang harmonis ini, maka akan sangat membantu proses kehamilan yang sedang dialami oleh sang istri. Prilaku berbuat baik dalam menghindarkan pertikaian ini tersirat dalam QS. Hud/11:7 Sebagaimana firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ لِيَبْلُوكُمْ
أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا... ۷

Dan Dia-lah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, dan adalah singgasana-Nya (sebelum itu) di atas air, agar Dia menguji siapakah di antara kamu yang lebih baik amalnya... QS. Hud/11: 7

Allah menjadikan langit dan bumi untuk tempat berdiam makhluk-Nya serta tempat berusaha dan beramal, agar nyata di antara mereka siapa yang taat dan patuh kepada Allah.

Kemudian ayat senada digambarkan Allah SWT dalam QS. Al-Kahfi/ 18:7. Sebagaimana firman-Nya:

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۷

Sesungguhnya Kami telah menjadikan apa yang di bumi sebagai perhiasan baginya, agar Kami menguji mereka siapakah di antara mereka yang terbaik perbuatannya. QS. Al-Kahfi/ 18: 7.

Sehubungan dengan ayat di atas Hamka dalam *Tasir Al-Azhar* menjelaskan bahwa manusia berlomba mencari yang tersembunyi dari perhiasan-perhiasan yang tersembunyi di bumi untuk kepentingan hidupnya. Berlomba mencari harta pangkat dunia dan kedudukan rumah yang mewah kebun yang subur kendaraan yang megah emas dan perak semuanya itu adalah hiasan di bumi manusia berlomba menghasilkannya tetapi manusia diuji dalam perlombaan itu mana yang bekerja baik dan mana yang bekerja buruk, mana yang

jujur dan mana yang berlaku curang.¹¹⁸

Sementara M. Quraish Shihab mengatakan dalam tafsirnya siapakah diantara mereka yang terbaik amalnya yakni yang paling ikhlas dan paling sesuai dengan tuntunan kitab suci dan sesungguhnya kami pada akhir hidup manusia di dunia ini demikian juga menjelang kiamat nanti benar-benar akan menjadikan pula apa yang ada di atasnya termasuk aneka hiasannya menjadi tanah rata lagi tandus walau sebelum itu bumi hijau subur penuh dengan berbagai bentuk keindahan hidup. Demikian terjadi orang per orang dan generasi demi generasi bumi diperindah dalam pandangan mereka semua lalu masing-masing dibiarkan bebas dengan pilihannya sendiri dalam rangka ujian dan bila ujian selesai yakni waktu datangnya ajal, diputuslah hubungannya dengan dunia dan dia dipindahkan dari arena amal ke arena ganjaran. Dari arena ujian ke arena pengumuman dan penerimaan hasil ujian.¹¹⁹

Peran suami mencegah terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil. Menurut Vera Itabiliana, selaku psikolog klinis selama kehamilan seorang perempuan membutuhkan dukungan kuat dari keluarga, lingkungan sekitar terutama suami. Perasaan yang lebih sensitif dari seorang ibu akan membuat orang-orang segan dan malas berkomunikasi dengannya hingga menimbulkan kesalahpahaman. Peran suami mampu menenangkan ibu hamil untuk mengembalikan emosi lebih stabil dan meningkatkan kepercayaan dirinya. Selain membantu menstabilkan *mood*, suami bisa menjadi sosok yang meringankan tingkat stres istri ketika masa-masa trimester pertama. Pasalnya, pada fase tersebut banyak perempuan yang mengalami *morning sickness* hingga membuatnya mual, pusing, muntah dan hanya bisa tertidur di kamar saja. Jika suami meninggalkannya dan tidak peduli, maka kondisi ini berbahaya bagi istri dan janinnya yang masih tergolong lemah. Dukungan suami sangat penting. Mereka harus mampu menemani dan melayani, seperti hal kecil membuatkan teh hangat. Perkembangan janin sangat bergantung pada kondisi fisik dan psikologis dari ibu. Ketika ibu hamil hidup dalam tekanan, maka janin di dalam rahim akan ikut terganggu dan bisa menyebabkan komplikasi akibat pikiran yang stres. Sebaliknya, saat suami turut ambil adil dengan cara memperhatikan pasangannya dan selalu ada jika membutuhkan, maka proses tumbuh kembang bayi menjadi lebih sempurna serta aktif.

Banyak pria yang memiliki kebiasaan buruk seperti merokok di

¹¹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 5, ... hal. 356.

¹¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 236-237.

dalam rumah. Kondisi ini akan menjadi parah jika ibu hamil menghirup udara tersebut, karena asap rokok dapat membuat saluran oksigen menuju janin terhambat yang menjadi penyebab utama kecacatan saat lahir. Selain itu, perilaku kasar saat bertengkar memberikan tekanan bagi ibu serta calon janin. Sebaiknya, selama kehamilan ajak suami untuk mengurangi kebiasaan buruknya demi kebahagiaan bersama dan kesehatan bayinya. Selama proses melahirkan dokter akan mengajak suami untuk turut ambil adil di dalam ruang bersalin. Seorang perempuan membutuhkan dukungan penuh dari orang tersayang untuk melewati masa kritis baik normal atau sesar. Selain itu, momen kelahiran bisa menjadi titik balik para suami untuk lebih bertanggung jawab, mencintai dan menghargai perjuangan pasangannya di masa mendatang. Peran suami tidak berhenti pada saat hamil dan persalinan saja tetapi juga pasca kehamilan. Banyak ibu hamil yang tingkat kepercayaan dirinya menjadi menipis karena faktor eksternal atau internal. Ketika suami memberikan dukungan penuh dan dapat saling berbagi tugas, maka kondisi ini akan membantu kembali semangat menjalani hidup dan membesarkan anak.¹²⁰

9. Mengatasi dampak psikologi selama proses kehamilan

a. Menjaga Kesehatan Emosi

Banyak wanita merasa jika emosi mereka naik-turun dengan cepat selama hamil. Tapi jika perubahan suasana hati terasa ekstrem atau mengganggu kehidupan sehari-hari, ibu hamil ini mungkin menderita depresi. Depresi yang dialami ibu hamil dapat ditularkan kepada bayi melalui proses biokimia. Kondisi depresi ibu hamil akan meningkatkan hormon stres dan aktivitas otak janin sehingga ketika dilahirkan bayi akan menunjukkan gejala depresi seperti tidur gelisah dan menolak minum. Oleh karena itu kewaspadaan dan kehati-hatian perempuan hamil dalam menjaga kesehatan dan stabilitas emosi sangat diperlukan selama masa kehamilan.¹²¹ Jika merasa tidak bersemangat selama lebih dari dua

¹²⁰ Elizabeth Puspa, "Alasan pentingnya peran suami dalam masa kehamilan". Dalam: <https://today.line.me/id/pc/article/Alasan+Pentingnya+Peran+Suami+Selama+Masa+Kehamilan-5XZQR.com>. 2018. Diakses 21 Oktober 2019. Arini Budi Astuti dkk., "Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama", *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 – 95. ISSN : 0215 – 8884 hal. 89. Diakses pada tgl 16 Oktober 2020

¹²¹ Singgih Wibowo Santosa, dkk., "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama", *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 -95. ISSN : 0215 – 8884. hal. 86. Diakses pada tgl 16 Oktober 2020

minggu atau merasa sangat cemas, konsultasikan pada dokter agar mendapatkan penanganan lebih lanjut. Perasaan gembira harus ditumbuhkan karena dapat membantu menjaga kesehatan seseorang. Penderitaan dan duka cita, marah, ketegangan emosi biasanya harus dihindarkan karena keadaan emosional ini bisa membangkitkan banyak penyakit. Islam datang untuk memberikan hidayah kepada manusia untuk mengarahkan membimbing dan membebaskan manusia dari kesesatan tradisi yang buruk dan akhlak tidak terpuji dan mengajarkan nilai-nilai humanistik dan berbagai kita dalam meraih sukses hidup yang dianggap sebagai unsur penting dengan terciptanya rasa aman dan kesehatan mental.¹²²

Para dokter muslim menganjurkan untuk para ibu hamil untuk mendengarkan musik religi karena nilai terapeutik dari musik bisa dibuktikan dengan pengaruh yang nyata kepada yang mendengarnya. Misalnya meningkatkan kecerdasan, melembutkan emosi, meningkatkan kekebalan tubuh juga menyembuhkan penyakit fisik. Sahabat yang baik dan pemandangan alam yang indah dapat menangani penyakit yang disebabkan ketidaksehatan psikologis. Demikian juga perempuan hamil sangat memerlukan kebahagiaan-kebahagiaan psikologis tersebut agar janin yang berada di dalam rahimnya dapat merasakan apa yang dirasakan oleh ibunya. Pun pada proses persalinan disarankan untuk merasa bahagia dalam menjalankan prosesnya yang diiringi nyeri pada saat sebelum kelahiran bayi. Bukan hanya musik religi, memilih untuk melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an sejak di dalam rahim hingga proses persalinan dinilai lebih baik dan merelaksasi ibu karena memberikan edukasi pada janin dan membantu menenangkan dalam meneguhkan ketauhidan. Untuk bisa mengurus bayi ibu harus memerhatikan kesehatan diri sendiri. Meskipun ada berbagai larangan dan kewajiban selama hamil, banyak wanita mengatakan jika mereka merasa paling sehat pada masa tersebut. Disarankan untuk rutin berkonsultasi dengan dokter dan menjalani pemeriksaan kehamilan sesuai jadwal untuk memelihara kondisi hamil sehat.¹²³ Dengan berkonsultasi pada para dokter maka akan mengetahui pelaksanaan fungsi sistem ekskresi (pembuangan) yang normal dan wajar dan ini penting bagi kesehatan yang baik. Pembahasan prinsip ini mencakup efek-

¹²² Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan*, ...hal. 91

¹²³ Kevin Adrian, *Hamil-sehat-bisa-dicapai-dengan-7-langkah-ini*, dalam www.alodok.com, diakses 15 agustus 2019

efek hubungan seksual pada kesehatan. Ketidakteraturan ekskresi¹²⁴ produk-produk sisa dari tubuh, baik berlebihan, penyempitan atau penyumbatan dapat membawa penyakit. Contoh-contoh cara ekskresi produk sisa tubuh yang alamiah adalah diuresis, diaphoresis, muntah, buang air besar, ekskresi melalui uterus dalam bentuk haid dan keringat. Pada perempuan hamil sangat dibutuhkan ekskresi tubuh seperti yang telah disebutkan kecuali ekskresi melalui uterus yaitu haid, justru pada masa kehamilan tidak akan ada menstruasi bila pun ada maka dapat dicurigai abortus bila kehamilan kurang dari 20 minggu dan plasenta previa atau solusio plasenta bila kehamilan lebih dari 20 minggu.¹²⁵ Pada saat proses persalinan pelaksanaan fungsi ekskresi ini pun sangat dibutuhkan bahkan dapat diobservasi melalui partograf demi mencapai proses persalinan dengan hasil yang memuaskan. Melahirkan dengan proses yang alami merupakan proses pilihan bagi sebagian besar perempuan yang sedang hamil. Walaupun demikian, pada lahan praktik telah muncul fakta di tengah masyarakat di Indonesia bahwa sebagian perempuan atau pasangan yang memilih persalinan dengan *sectio caesarea* tanpa indikasi hanya karena menginginkan tanggal yang unik untuk kelahiran putera-puterinya.¹²⁶ Adapun pemahaman ini muncul seiring dengan pengikisan nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh ilmu pengetahuan modern termasuk ilmu kebidanan sebagai sains yang paling dekat dengan penanganan kehamilan dan persalinan. Aspek eksistensi yang dilibatkan dalam kehamilan dan persalinan adalah spiritual, psikologis dan fisik. Tujuan utama Al-Qur'an memberikan petunjuk pada kehidupan manusia. Itulah sebabnya bukan hanya teks saintifik atau medis tetapi ia merupakan penyimpan kesehatan yang harus diambil oleh muslim bahwa ia merupakan petunjuk kesehatan spiritual, psikologis dan fisik.¹²⁷ Faktanya, belakangan ini yang terjadi adalah paradigma

¹²⁴ Tigerstedt, Robert A *Text-book of Human Physiology*. D. Appleton and Co. 1906. hal. 384–390. Ekskresi adalah proses pembuangan sisa metabolisme dan benda tidak berguna lainnya.^[1] Ekskresi merupakan proses yang ada pada semua bentuk kehidupan. Pada organisme bersel satu, produk buangan dikeluarkan secara langsung melalui permukaan sel. Organisme multiselular memiliki proses ekskresi yang lebih kompleks misalnya keringat dan urin.

¹²⁵ Amit Bhandari, *et.al.*, “Experience of Abortion in Nepal and Menstrual Regulation in Bangladesh: a Gender Analysis”, *Gender and Development* 16 (2008), dalam <http://www.jstor.org/stable/20461272>, diakses 21 Februari 2019.

¹²⁶ Suman Fernando, *Spirituality, Values and Mental Health*, London: Jessica Kingsley Publisher, 2007. hal.59.

¹²⁷ Fazlur Rahman, *Health and Medicine in The Islamic Tradition*, New York: The

baru yang muncul di tengah masyarakat termasuk tenaga kesehatan. Bahwa keberhasilan kehamilan dan persalinan adalah jika praktik kehamilan dan persalinan dilakukan dengan teknologi yang canggih dan tenaga yang kompeten tanpa menggali kekuatan dalam perempuan tersebut yaitu sinergi fisik, psikis dan spiritual yang ada pada dirinya. Fakta ini seakan-akan mendengungkan keberhasilan persalinan cenderung karena manusia dan aspek yang dapat dijangkau oleh panca indera penolong persalinan semata.

Sejalan perubahan psikologis yang terjadi pada kehamilan pencapaian peran sebagai ibu, di mana untuk mencapai peran ini seorang wanita memerlukan proses belajar melalui serangkaian aktifitas. Beberapa tahapan aktifitas penting seseorang menjadi ibu seperti:

- 1) *Taking On*; seorang wanita dalam pencapaian peran sebagai ibu akan memulainya dengan meniru dan melakukan peran ibu.
- 2) *Taking In*; seorang wanita sudah mulai membayangkan peran yang dilakukan
- 3) *Letting Go*; Wanita mengingat kembali proses dan aktifitas yang sudah dilakukannya.

Kehamilan pada trimester I ini cenderung terjadi pada tahapan aktifitas yang dilalui seorang ibu dalam mencapai perannya yaitu pada tahap taking on. Pada trimester pertama seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan selalu diperhatikan dengan seksama. Maka hal ini juga perlu didukung dengan peran seorang suami, keluarga, lingkungan dan support tenaga kesehatan dalam bentuk memberi motivasi:

b. Motivasi Suami

Reaksi pertama seorang pria ketika mengetahui bahwa dirinya akan menjadi seorang ayah adalah timbulnya kebanggaan atas kemampuannya mempunyai keturunan bercampur dengan keprihatinan akan kesiapannya menjadi seorang ayah dan menjadi pencari nafkah untuk keluarganya. Seorang calon ayah mungkin akan sangat memperhatikan keadaan ibu yang mulai hamil dan menghindari hubungan seks karena takut akan mencederai bayinya. Ada pula pria yang hasrat seksualnya terhadap wanita hamil relatif lebih besar. Di samping respons yang diperlihatkannya, seorang ayah dapat memahami keadaan ini dan menerimanya.

Zaman dahulu seorang suami ikut mendukung kehamilan istrinya dengan ritual-ritual keagamaan. Berbeda dengan dukungan yang diberikan oleh suami pada saat ini, bentuk dukungan yang diberikan oleh suami lebih pada :

- 1) Untuk saling berkomunikasi dari sejak awal
- 2) Menempatkan nilai-nilai penting dalam keluarga untuk mempersiapkan menjadi orang tua

Dukungan dan peran serta suami selama kehamilan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan persalinan bahkan dapat memicu produksi ASI. Tugas suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengkonsultasikan setiap masalah yang dialaminya selama kehamilan.¹²⁸ keberhasilan seorang istri dalam mencukupi kebutuhan ASI untuk bayinya kelak sangat ditentukan oleh seberapa besar peran dan keterlibatan suami dalam masa kehamilan. Contoh dukungan suami selama kehamilan antara lain: mengajak istri jalan-jalan ringan, menemani istri memeriksakan kehamilannya, tidak membuat masalah dalam berkomunikasi. dukungan suami yang diharapkan istri yang sedang hamil antara lain:

- 1) Suami mendambakan bayi dalam kandungan istri
 - 2) Suami senang mendapat keturunan
 - 3) Suami menunjukkan kebahagiaan pada kehamilan istri saat ini
 - 4) Suami memperhatikan kesehatan istri
 - 5) Suami menghibur atau menenangkan ketika istri menghadapi masalah
 - 6) Suami menasihati istri agar tidak terlalu lelah bekerja
 - 7) Suami membantu tugas istri
 - 8) Suami berdoa untuk kesehatan istri dan keselamatan ibu-calon bayi
 - 9) Suami menunggu ketika istri melahirkan baik secara normal maupun operasi.
- c. Motivasi Keluarga

Wanita hamil sering kali merasakan ketergantungan terhadap orang lain tapi mungkin bisa menjadi lebih kuat sesudah bayinya lahir hal ini bisa dipahami karena pada waktu itu wanita memerlukan keamanan dan perhatian dari seseorang yang sangat dominan baginya. Keluarga dalam hal ini harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua. Dukungan

¹²⁸ Allina, "What Your Partner Might Need From You During Pregnancy" dalam *Jurnal Hospitals dan Clinics*, Amerika Serikat, 2001.

sosial dari *marital partner* bisa merupakan bagian terpenting dalam kehamilan karena perempuan lebih suka berinteraksi dengan pasangan dibandingkan dengan anggota keluarga yang lain, itulah sebabnya untuk menemukan dan menerima dukungan yang lebih dari pasangan mereka daripada anggota keluarga yang lain. Bagaimanapun selama kehamilan sebuah pasangan dan anggota keluarga dapat berkontribusi memberi dukungan dalam bentuk yang lain. Misalnya pada saat transisi menjadi orang tua, suami yang lebih suka menyediakan asisten di mana teman dan keluarga lebih *provide guidance*.¹²⁹

Dukungan selama kehamilan dan persalinan dapat dilakukan oleh suami, ibu kandung, teman dekat dan petugas kesehatan serta keseluruhan *stakeholder*. Suami adalah orang terdekat yang diharapkan dapat mempromosikan kesehatan dan mencegah kesakitan selama kehamilan dan persalinan.¹³⁰ Sementara penanganan kehamilan dan persalinan masih membutuhkan pendampingan persalinan, pemberian dukungan selama hamil hingga persalinan dan budaya persalinan telah berubah di Indonesia. Sebagian besar terjadi di lingkungan institusi seperti Rumah Bersalin dan Rumah Sakit.¹³¹ Adapun dukungan merupakan suatu bentuk yang diberikan oleh suami, ibu kandung dan ibu mertua yang berperan penting. Dukungan tersebut berupa perhatian emosi, bantuan informasi dan penilaian. Maka di sinilah fungsi keluarga sangat berperan sebagaimana diinformasikan dalam QS. Ar-Rum/30: 21 menjelaskan dan menyatakan tujuan pernikahan yaitu dijadikannya rasa cinta dan kasih sayang sebagaimana firman Allah:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung

¹²⁹ Lynda M Sagrestano *et.al.*, "Ethnicity and Social Support During Pregnancy", *American Journal of Community Psychology*, 27, 6 Dec 1999: 869-98. search.proquest.com/docview/205342866/141BA59306C1B680BD5/1?accountid=38628. Diakses 14 November 2013. Disarikan dari Fatma Sylvana Dewi Harahaf dalam: *Kehamilan dan Persalinan. Fisik, Psikis, Spiritualitas Islam*. Bandung: Pustaka Aura Semesta, 2015.

¹³⁰ Taiwo O. Lawoyin *et.al.*, "Men's Perception of Maternal Mortality in Nigeria", *Journal of Public Health Policy* 28 (2007), 300, dalam: <http://www.jstor.org> Diakses 21 Februari 2019.

¹³¹ Jumiarni Ilyas, *et.al.*, "Pengaruh Dukungan terhadap Persalinan Ibu Primigravida di Puskesmas Kecamatan Wilayah Jakarta Timur Periode Mei-Agustus 2006", *Program Studi Kebidanan Cipto Mangunkusurno*, Poltekkes Depkes Jakarta III, (2006), hal.1.

dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir. QS. Ar- Rum/30: 21.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa pasangan suami istri hendaknya menyatu sehingga menjadi diri yang satu yakni dalam perasaan dan pikirannya dalam cita dan harapannya dalam gerak dan langkahnya itu sebab perkawinan dinamai *zawaj* berpasangan. Di samping dinamai nikah yakni penyatuan jasmani dan rohaninya.¹³²

Sementara dalam *Tafsir At-Thabari* dikatakan bahwa dijadikannya di antaramu rasa kasih dan sayang maksudnya adalah dengan menjalin hubungan kekeluargaan dengan perkawinan diantara kamu dengan itulah kamu menjalin hubungan dengan itu pula dia jadikan rahmat diantara kamu sehingga kamu saling menyayangi.¹³³

Dukungan dari keluarga akan besar manfaatnya bagi perubahan dan keluhan yang dialami pada masa kehamilan. Dukungan sangat erat kaitannya penurunan angka depresi, kecemasan, merasa sendiri dan berbagai kesehatan mental yang lain. Oleh karena itu, semoga pencegahan depresi bisa dimulai dari keluarga itu sendiri,¹³⁴ Sebagaimana Allah mengingatkan kepada kita dalam firman-Nya: QS. at-Tahrim/66: 6.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. QS. at-Tahrim/66:6.

Dalam suasana peristiwa yang terjadi di rumah tangga Nabi Muhammad Saw. memberikan teladan agar para orang tua mampu membimbing dan mendidik anak dan keluarga mereka agar terhindar dari api neraka. Ayat ini menggambarkan bahwa dakwah dan pendidikan harus bermula dari rumah. ayat di atas walau secara redaksional tertuju kepada kaum pria, tetapi ayat ini tertuju

¹³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal.186.

¹³³ Muhamad bin Jarir At-Thabari, *Jamiul Bayan*, ... hal. 626.

¹³⁴ Vennetia R Dannes, *Sosialisasi Pencegahan KDRT Secara Dini*, Bukit Tinggi, Provinsi Sumatera Barat: tapi, tth.

juga kepada perempuan (ibu dan ayah) ini berarti kedua orang tua bertanggung jawab terhadap anak-anak dan juga pasangan masing-masing atas kelakuannya.¹³⁵

Itulah sebabnya dukungan emosional dari orang lain adalah alat terapi yang berpengaruh yang dipakai dalam berbagai konseling dan psikoterapi.¹³⁶ Perhatian terhadap psikologis termasuk mengikut sertakan partisipasi keluarga perempuan dalam menghadapi persalinan menjadi lebih menyenangkan atau sebaliknya. Dukungan selama proses persalinan dapat mempersingkat lama persalinan karena dukungan dan pendampingan dapat menimbulkan rasa nyaman, lebih percaya diri dan perasaan damai. Perempuan yang merasa cemas pada saat persalinan, cenderung lebih lama persalinannya sehingga mengakibatkan keletihan, infeksi, pendarahan, dehidrasi, distres dan sepsis pada janin. Akibatnya penanganan persalinan akan berubah menjadi tindakan stimulasi, ekstraksi vakum hingga *sectio caesarea* karena persalinan yang lama. Ini dapat dilakukan dengan memberikan keseimbangan atas rasa cemas yang menghampirinya.¹³⁷ Dalam pandangan Islam, bentuk dukungan semata menjaga ruh psikis perempuan yang sedang mengalami serba ketidakpastian, kecemasan dan rasa panik. Ruh psikis merupakan salah satu tiga jenis ruh vital dalam diri manusia. Ruh ini sifatnya dingin dan lembab dan berpusat di otak, menghasilkan sensasi dan persepsi melalui fakultas kognitif serta gerakan yang diatur melalui fakultas penggerak. Ruh ini mengalir melalui syaraf.¹³⁸

d. Dukungan Lingkungan dan Tenaga Kesehatan

Dukungan dari lingkungan dapat berupa: Doa bersama untuk keselamatan ibu dan bayi, Membicarakan dan menasehati tentang pengalaman hamil dan melahirkan, Kesiediaan untuk mengantarkan ibu periksa, Menunggu ibu ketika melahirkan, Mereka dapat menjadi seperti saudara.

Dukungan tenaga kesehatan khususnya bidan sangat berperan dalam memberikan dukungan dan edukasi selama hamil

¹³⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, ... hal 177.

¹³⁶ Harold G.Koenig, *Is Religion Good for Your Health? The Effect of Religion on Physical and Mental Health?*, London: The Haworth Pastoral Press, 1997, hal. 69.

¹³⁷ A.M Diponegoro dan S.F Budi Hastuti, "Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida", *Humanitas*, Vol. VI No. 2 Agustus 2009. Journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/205/59. Diakses 14 November 2019.

¹³⁸ Osman Bakar, *Tauhid dan Sains*, t.tp.:tp, t.th, hal. 232.

serta orang yang berkompentensi dalam penanganan kehamilan dan persalinan adalah sumber utama penapisan “perspektif bingung” pada ibu hamil. Bidan sebagai tempat mencurahkan segala isi hati dan kesulitannya dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Tenaga kesehatan harus mampu mengenali keadaan yang terjadi di sekitar perempuan hamil. Hubungan yang baik, saling mempercayai dapat memudahkan bidan/tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Pengalihan sains ini dalam penanganan kehamilan dan persalinan tidak luput dari sekularisasi. Faktanya, belakangan ini yang terjadi adalah paradigma baru yang muncul di tengah masyarakat termasuk tenaga kesehatan. Bahwa keberhasilan kehamilan dan persalinan adalah jika praktik kehamilan dan persalinan dilakukan dengan teknologi yang canggih dan tenaga yang kompeten tanpa menggali kekuatan dalam perempuan tersebut yaitu sinergi fisik, psikis dan spiritual yang ada pada dirinya. Fakta ini seakan-akan mendengungkan keberhasilan persalinan cenderung karena manusia dan aspek yang dapat dijangkau oleh panca indera penolong persalinan semata. Memberikan edukasi pada saat kehamilan tanpa menyamaratakan isi konseling merupakan bentuk dukungan dari petugas kesehatan. Keluhan yang berbeda meskipun fisiologis hendaknya dicermati dengan subjektif oleh petugas kesehatan. Sesuai dengan falsafah kebidanan yang memberikan asuhan ‘*women centered*’. Kalimat dukungan seperti ‘selamat ibu telah diberikan amanah dari Tuhan agar dijaga kesehatannya hingga persalinan’ atau mengucapkan selamat pada saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Demikian juga tindakan dan kalimat dukungan yang diberikan pada saat persalinan misalnya “Pintar, ibu bisa mendedan dengan benar”. Sedangkan dalam bentuk tindakan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan seperti berempati terhadap nyeri yang ia rasakan dengan memijat area yang nyeri, atau mempersilahkan suami untuk ikut menemaninya dalam menghadapi persalinan.¹³⁹ Pun bila tindakan penyelamatan kehamilan dan persalinan hanya memperhatikan dukungan tanpa memperhatikan penanganan fisik dan spiritualnya yang ada hanyalah menjawab apa yang dirasa saja tanpa mengetahui bagaimana gizi dan kebutuhan fisik yang lain serta cara mengetahui dan mengatasi setiap keluhan. Sehingga

¹³⁹ Hery Sumasto *et.al.*, “Evaluasi Tingkat Kepuasan Klien terhadap Pelayanan Antenatal Care dan Pertolongan Persalinan di Poskesdes Kabupaten Magetan”, *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 1 No. 2. 2010: 145.

dapat mengakibatkan kegagalan kehamilan atau abortus pada trimester awal atau anemia yang menyebabkan perdarahan sebelum dan sesudah persalinan termasuk kesejahteraan janin di dalam rahimnya. Kesehatan yang dieksplorasi dari keholistikan dalam diri perempuan hamil adalah inti kekuatan keberhasilan kehamilan dan persalinan yang normal serta menghasilkan bayi yang sehat.¹⁴⁰ Magana dan Clack pada tahun 1995 meriview sebuah literatur tentang hubungan religiusitas dan spiritualitas terhadap hasil persalinan perempuan Mexico Amerika, diperlihatkan bahwa perempuan Mexico Amerika mempunyai sedikit pengalaman kematian prenatal dan Berat lahir bayi yang lebih besar, dengan status sosio-ekonomi yang lebih rendah dan memeriksakan prenatal yang jarang, karena pengaruh yang kuat terhadap spiritualitas dan religiusitas pada kebudayaan Latino. Aspek yang mereka temukan adalah bahwa perempuan-perempuan tersebut mengekspresikan pentingnya spiritualitas sebagai jalan untuk merasakan keseimbangan.¹⁴¹ Pada penelitian ini, spiritual yang dimaksud adalah spiritualitas Islam yang menempatkan Tuhan sebagai yang mempunyai ilmu. Sebagai agama yang universal, Islam sangat mendukung persalinan normal. Karena persalinan normal menawarkan kebaikan-kebaikan terbaik pada saat hamil hingga persalinan bahkan setelah nifas, baik pada dirinya bayi yang dilahirkannya maupun keluarga serta orang-orang di sekitarnya. Banyaknya pengalaman perempuan yang merasakan persalinan normal dari keinginan sehat pada saat hamil menyatakan bahwa mereka merasakan menjadi ibu sejati setelah merasakan persalinan normal. Oleh karena persalinan normal mereka dapat menggunakan kekuatan apapun yang ada di dalam dirinya agar bayinya terlahir selamat dan mendengar tangisan bayinya pertama kali ke muka bumi.

Berdasarkan meta analisis dari 11 RCT (*Randomized Controlled Trial*) didapatkan dukungan psikis dapat mengurangi lamanya persalinan menghindari depresi pascapersalinan, mengurangi penggunaan analgesik, persalinan yang lebih singkat, mengurangi persalinan secara operatif dan persalinan menggunakan alat. Ditemukan banyak penelitian yang mendukung

¹⁴⁰ Ikatan Bidan Indonesia dan Asosiasi Institusi Pendidikan Kebidanan Indonesia. *Naskah Akademik Sistem Pendidikan Kebidanan di Indonesia*, Jakarta: IBI & AIPKIND, 2012, hal. 13.

¹⁴¹ D. Elizabeth Jesse *et.al.*, "The Effect of Faith or Spirituality in Pregnancy", *Journal of Holistic Nursing* 25 (2007), 152. <http://jhn.sagepub.com>. Diakses 25 Maret 2019.

kehadiran orang kedua saat persalinan berlangsung. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan merasakan kehadiran orang kedua sebagai pendamping pertolongan persalinan/bidan akan memberi kenyamanan saat bersalin.¹⁴²

Lain halnya dengan perempuan yang melahirkan dengan *sectio caesarea*, kekuatan dan pikiran tenaga kesehatan menjadi fokus utama keberhasilan persalinan ini dan menyerahkan keberhasilannya kepada kekuatan manusia dan aspek-aspek yang terpantau oleh indera panca indera. Selama pengalaman di praktik mereka sering mengungkapkan kekecewaan perempuan atas persalinan yang telah dilaluinya dan merasa belum menjadi ibu yang sejati sebelum merasakan persalinan normal. Persalinan dengan *sectio caesarea*, *forceps* atau ekstraksi vakum diasosiasikan dengan kematian ibu termasuk yang berhubungan dengan depresi, kehilangan *self esteem*, ketidakpuasan dengan perawatan termasuk kepada petugas kesehatan.¹⁴³

Ketidaknyamanan fisik maupun psikologis dapat terjadi pada ibu selama kehamilan. Kerjasama bidan dengan keluarga sangat diharapkan agar dapat memberikan perhatian dan mengatasi masalah yang terjadi selama kehamilan. Maka sepantasnya tenaga kesehatan memberikan edukasi kebutuhan apa yang paling mumpuni dalam melakukan perjuangannya. Meskipun demikian kompetensi tenaga kesehatan dalam melakukan penanganan *antenatal care* dan *intranatal care* pun harus seimbang dilakukan dengan hasil yang optimal. Apa jadinya bila seorang tenaga kesehatan tidak mengetahui usia kehamilan dan tidak mengetahui langkah-langkah dalam manajemen persalinan. Tentu akan terjadi pengetahuan yang tidak seimbang sehingga merugikan klien juga.¹⁴⁴ Halnya sama bila tenaga kesehatan tidak membekali perempuan dengan dukungan psikis dan spiritual perempuan merasa bahwa kehamilan dan persalinannya tidak lain

¹⁴² Sari Lestari, dak 112, "Slide Fisiologi dan Manjemen Persalinan. Pdf", Diakses 7 Januari 2014 dari Fatma Syilvana Dewi Harahaf dalam: *Kehamilan dan Persalinan Fisik, Psikis, dan Spiritual*.

¹⁴³ Rhonda Small *et.al.*, "Randomized Controlled Trial of Midwife Led Debriefing To Reduce Maternal Depression After Operative Childbirth", *British Medical Journal*, 321 (2000), 1043, dalam: <http://www.jstor.org/stable/25226035>, Diakses 5 Maret 2013, dalam buku Fatma Syilvana Dewi Harahaf, *Kehamilan dan Persalina Fisik, Psikis, dan Spiritualitas Islam*.

¹⁴⁴ Hery Sumasto *et.al.*, "Evaluasi Tingkat Kepuasan Klien terhadap Pelayanan Antenatal Care dan Pertolongan Persalinan di Poskesdes Kabupaten Magetan", *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 1 No. 2, 2010, hal.145.

halnya seperti hewan yang sedang melahirkan. Sehingga ketiga-tiganya dipandang sangat perlu, keberhasilannya bukan hanya pada saat hamil hingga persalinan akan tetapi melahirkan generasi yang dibangun “kesehatannya” sejak di dalam rahim. Sebuah hadits nabi memberi nasihat dalam menjaga dan menghargai kesehatan diri sebagai pemberian Tuhan, sebelum ditimpa penyakit. Tanggapan demikian melibatkan semua aspek eksistensi spiritual, psikologis dan fisik seseorang dukungan dari suami, keluarga yang lain dan tenaga kesehatan dapat memberikan perasaan aman dan nyaman selama kehamilan. Kebutuhan ibu hamil ada dua, yaitu: menerima tanda-tanda bahwa ibu dicintai dan dihargai, merasa yakin akan penerimaan pasangannya terhadap calon bayinya. Dan untuk kelahiran yang kedua atau seterusnya orang tua ayah ibunya tersebut harus mempersiapkan agar anak yang terlahir kedua tersebut diterima pula oleh kakaknya inilah yang dinamakan persiapan *sibling*. *Sibling rivalry* adalah rasa persaingan antara saudara kandung akibat kelahiran anak berikutnya.¹⁴⁵ *Sibling* ditunjukkan dengan penolakan terhadap kelahiran adiknya, menangis, menarik diri dari lingkungannya, menjauh dari ibunya atau melakukan kekerasan terhadap adiknya. Usia dan tingkat perkembangan anak mempengaruhi respons mereka. Oleh karena itu, persiapan harus memenuhi kebutuhan setiap anak. Persiapan bagi anak mencakup penjelasan yang dilihat dan didengar. Cara untuk mengatasi terjadinya *sibling*, antara lain: Menjelaskan pada anak tentang posisinya, melibatkan anak dalam persiapan kelahiran adiknya, mengajak anak berkomunikasi dengan calon bayi yang ada dalam kandungan ibunya, mengenalkan anak dengan profil bayi.

Kondisi kejiwaan perempuan hamil harus diusahakan agar terjaga stabil, tenang dan bahagia. Upaya untuk menciptakan keadaan yang demikian antara lain dengan menyediakan rumah yang luas baginya, mencukupi kebutuhan pokoknya dan bersikap baik terhadapnya. Rumah yang luas di sini dalam artian pengaruh rumah yang luas terhadap kebahagiaan pribadi dan keluarga. Tetapi bila seorang suami tidak mampu untuk membeli atau menyewakan sebuah rumah yang luas hendaknya ia dapat meyakinkan istrinya bahwa ia akan giat bekerja agar bisa mendapatkan rumah idaman. Bila tidak ia dapat menyuruh isteri untuk bersabar atas kondisi ekonomi mereka karena Allah pasti memberikan pahala dan kebaikan-Nya kepada mereka jika mereka

¹⁴⁵ [https://www.lusa.web.id/Sibling- Rivarly/](https://www.lusa.web.id/Sibling-Rivarly/). Diakses 25 Agustus 2019.

bersabar hidup dalam kemiskinan. Dengan demikian isteri akan merasa senang dan tenang meskipun hidup di dalam rumah yang kecil dan sempit.¹⁴⁶ Berkaitan dengan senang dan tenang tidak terlepas dari kesehatan salah satu konsep kesehatan dalam kedokteran Islam adalah keseimbangan diri, di antaranya membangun harmoni antara alam dengan manusia, manusia dengan manusia, dan manusia dengan Tuhan. Ketiga unsur ini bila menyatu dalam diri seorang manusia akan menghasilkan ‘afiat yaitu seorang yang sehat dan kuat.¹⁴⁷ Sehat dan kuat diperlukan seorang perempuan untuk keseimbangan diri selama kehamilan. Kehamilan yang berakhir dengan persalinan merupakan kerja terbesar perempuan. Di Barat ada istilah persalinan sebagai “labour”, terkait betapa beratnya tugas kehidupan ini. Untuk melakukannya dibutuhkan jiwa dan raga yang sehat sejak masa kehamilan. Konsistensi kesehatan perempuan terhadap fisik, psikis dan spiritualnya penting untuk dipelihara selama kehamilan untuk melahirkan generasi yang sehat. Ketidakseimbangan perempuan pada saat hamil dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya.¹⁴⁸

Pentingnya menjaga keseimbangan kesehatan merupakan kerjasama tanggung jawab suami isteri. Maka suami isteri harus belajar bagaimana mengatasi masalah kekurangan gizi di tengah-tengah masalah kemiskinan. Persoalannya adalah sederhana, spesies manusia sebagai sebuah sub sistem, hanya bisa hidup dan berkembang di bumi ini sebagai pasangan, persis seperti apa yang diisyaratkan Allah dalam Al-Qur’an: “*Dan Kami jadikan makhluk di bumi ini berpasang-pasangan*”.¹⁴⁹ Isyarat Al-Qur’an mengungkapkan dalam keberpasangan ini untuk selalu menjaga silaturahmi perintah ini untuk menjalin *networking* antar manusia ini agar terjalin hubungan intimasi yang harmonis dan kooperatif.¹⁵⁰ Jadi terdapat beberapa langkah yang bisa diikuti untuk mempertahankan hamil sehat.

Saat memasuki masa kehamilan, calon ibu juga akan rentan

¹⁴⁶ Ahmad Hafizh al-Kaf, *Pendidikan Anak Menurut Islam*, t.tp: tp, t.th

¹⁴⁷ Abuddin Nata, *Pangantar Studi Islam*, Jakarta: Ushul Press, 2012, hal. 331.

¹⁴⁸ Fatma Syilvana Dewi Harahaf, *Kehamilan dan Persalinan Fsikis, Psikik dan Spiritualitas*, Bandung, 2015,

¹⁴⁹ Junadi Purnawan, *Jalan Cerdas Menuju Sehat, Pidato Pengukuhan Jabatan sebagai Guru Besar Tetap dalam Ilmu Administrasi dan Kebijakan Kesehatan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, Jakarta: FKM UI, 1 September 2007.

¹⁵⁰ Nur Arfiah Febriani, *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur’an*, Bandung: Mizan Pustaka, 2014. hal. 137.

merasa lelah dan ngantuk. Suhu tubuh pun sering kali menjadi lebih tinggi disertai dengan jantung yang berdetak lebih cepat dari biasanya. Ciri yang lebih jelas saat sedang memasuki masa kandungan adalah perut terasa kembung dan sembelit. Hal ini sering kali dibarengi dengan rasa mual dan ingin muntah saat kehamilan memasuki usia 4 hingga 6 minggu.

Karena mengalami peningkatan hormon yang secara mendadak dalam aliran darah, biasanya akan merasa pusing. Penyebabnya tak lain adalah pembuluh darah menjadi lebih lebar karena reaksi perubahan hormon sebab hal ini membuat tekanan darah pada wanita yang baru saja mengandung menjadi lebih rendah. Perubahan hormon pada ibu hamil juga sering kali membuat asam lambung cepat naik dan menyebabkan *heartburn*. Produksi saliva atau air liur pun menjadi lebih banyak dari biasanya. Kulit pada wanita yang sedang hamil pun biasanya akan tampak lebih cerah atau muncul jerawat. Hal ini disebabkan oleh peningkatan volume darah serta hormon pada pembuluh darah.

Ciri yang jarang diperhatikan adalah kecenderungan untuk buang air kecil. Karena janin pada kandungan menekan kandung kemih, ibu hamil lebih sering pergi ke kamar kecil untuk buang air kecil. Jadi, jika calon ibu mengalami beberapa tanda kehamilan di atas, segeralah untuk melakukan pemeriksaan ke dokter. Tujuannya agar bisa mendapatkan penjangaan yang semestinya.

Setelah mengetahui ciri dari datangnya kehamilan, dapat memastikan apakah pasangan sedang mengandung calon buah hati. Dengan begitu, dapat melakukan beberapa aktivitas yang bisa membuat janin pada kandungan dapat tumbuh dengan sempurna dan juga menjaga kesehatan si calon ibu. Hal pertama yang harus dilakukan untuk menjaga kondisi kehamilan adalah dengan menjaga pola makan. Selain harus mendapatkan asupan dengan tepat waktu, kualitas makanan juga harus dijaga. Makanan sehat seperti kacang-kacangan dan ikan harus rutin dikonsumsi. Alasannya karena kacang-kacangan memberikan asupan nutrisi berupa kalsium, folat, dan juga zat besi serta seng. Memakan ikan, terutama salmon, sangat dianjurkan mengandung asam lemak omega 3 yang berguna untuk tumbuh kembang janin.

Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengkonsumsi beras merah, daging sapi dan juga ayam agar kebutuhan zat besi dapat tercukupi. Brokoli, bayam, dan sawi juga cocok sebagai konsumsi karena mengandung antioksidan, potasium, vitamin A, dan serta dapat melancarkan proses kehamilan. Untuk menjaga kekuatan

tulang ibu dan calon bayi, produk susu menjadi makanan yang wajib dikonsumsi oleh wanita hamil. Dengan mengonsumsi susu dengan rutin, risiko janin terlahir dengan berat serta tinggi tubuh lebih kecil menjadi lebih rendah terjadi. Probiotik pada produk susu juga dapat membantu janin terhindar dari bakteri yang bisa menimbulkan zat anti-alergi dan juga infeksi.

Selain menjaga pola makan, juga sangat disarankan untuk tidak melakukan aktivitas yang melelahkan. Ketika melakukan aktivitas yang cukup berat, wanita yang sedang hamil akan membuat otot rahim menjadi lebih tegang. Jika diteruskan, risiko keguguran bisa saja terjadi.

Kandungan nikotin pada rokok juga dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Jika sering terpapar asap rokok, risiko bayi terlahir dengan ukuran kecil atau prematur menjadi lebih tinggi. Bahkan, terdapat masalah kehamilan lainnya yang lebih serius yang disebabkan oleh asap rokok, seperti, kehamilan ektopik, plasenta previa atau letak rendah, dan juga pendarahan saat proses persalinan. Agar kondisi kehamilan dan calon buah hati dapat terkontrol dengan baik, pemeriksaan rutin ke dokter kandungan harus dilakukan. Umumnya, orang tua yang sedang menantikan datangnya si bayi akan memeriksakan kondisi kehamilan hingga 10 kali. Namun, pemeriksaan kandungan wajib dilakukan setidaknya sebanyak 7 kali.

Pemeriksaan yang pertama adalah saat usia kehamilan memasuki minggu ke-8. Biasanya, dokter kandungan akan memeriksa detak jantung calon bayi. Karena usia kandungan yang masih sangat belia, tak jarang dokter masih belum bisa mendengar detak jantung bayi dengan jelas. Untuk itu, bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut, tak perlu merasa khawatir karena hal ini tidak janggal terjadi hingga kandungan berusia 10 minggu.

Pada usia 12 minggu, pemeriksaan kandungan akan berfokus pada *screening down syndrome*. Proses *screening* ini bertujuan agar dokter kandungan dapat mengetahui potensi bayi memiliki *down syndrome*.

Untuk pemeriksaan pada usia kandungan 16 dan 22 minggu, dokter biasanya dapat melihat jenis kelamin pada calon buah hati. Bahkan, dokter dapat melakukan USG 4 dimensi untuk memperlihatkan kepada wajah dari janin saat usia kehamilan 22 minggu. Proses ini juga dapat memberitahukan dokter apakah janin memiliki kelainan, seperti ada tidaknya kelainan pada jantung atau bibir sumbing.

Saat ibu memasuki usia kehamilan minggu ke-28, dokter akan memeriksa tekanan darah serta berat badan agar mengetahui potensi terjadinya eklampsia. Pada minggu ke-32, dokter akan melakukan pemeriksaan pada kondisi organ dalam bayi dan juga plasenta.

Pada masa puncak kehamilan, biasanya pada minggu ke-36 dan 38, ibu hamil akan melakukan pemeriksaan menggunakan alat yang disebut CTG. Alat ini berfungsi untuk melihat potensi adanya gangguan pada calon bayi baik sebelum atau pasca persalinan. Dengan begitu, proses persalinan nantinya dapat berjalan dengan lancar.

Kehamilan memang bukanlah hal yang tabu untuk diperbincangkan. Teknologi kedokteran dalam melakukan proses pemeriksaan kehamilan hingga persalinan pun juga semakin canggih.

Namun, dibalik semua kehebatan dari proses kehamilan, terdapat beberapa fakta menarik. Salah satunya adalah masa kandungan tidak selalu 9 bulan. Bahkan, terdapat satu kasus unik di mana seorang wanita bernama Beulah Hunter yang mengalami masa kehamilan selama lebih dari 12 bulan.

Fakta lainnya adalah pria juga bisa mengalami gejala seperti ibu hamil. Kasus tersebut memiliki nama *syndrome couvade*, di mana suami yang sedang merawat pasangan yang sedang hamil turut merasakan gejala kehamilan. Tak hanya perasaan mual dan muntah saja, suami dalam kasus tertentu juga dapat merasakan rasa sakit proses persalinan.

Selanjutnya, ibu hamil dipercaya memiliki indra penciuman yang lebih sensitif. Meski belum terdapat penelitian resmi tentang hal ini, ibu hamil kerap merasa mual saat menghirup aroma aneh. Tetapi hal ini dapat berimbas positif karena dapat menghindarkan ibu hamil dari menghirup asap rokok karena tidak tahan dengan aromanya.

Karena memiliki pengaruh yang sangat krusial pada tumbuh kembang calon bayi dan kesehatan ibu. Untuk itu kehamilan wajib mendapat pengawasan yang baik sejak awal mengandung hingga pasca persalinan. Baik calon ayah atau ibu harus bersikap pro-aktif agar proses kehamilan dapat berjalan lancar dari awal hingga akhir. Ilmu kesehatan sebagai salah satu cabang kedokteran praktis dalam kedokteran Islam telah meletakkan enam prasyarat utama dalam menjaga kesehatan. Keenam prinsip ini biasanya disebut sebagai “enam keharusan” (*sittah dhanūriyyah*) yaitu

makanan dan minuman, udara, istirahat dan gerak tubuh, tidur dan jaga, istirahat dan gerak emosi, ekskresi dan retensi.¹⁵¹ Kehamilan sehat bisa dimulai dengan merawat diri sendiri secara fisik dan emosional. Dengan menjalankan gaya hidup dan mengembangkan pola pikir sehat, akan terbebas dari masalah selama kehamilan.

10. Buat diri sesenang mungkin agar tidak mudah stres ataupun tertekan

Jika kita berpikir terlalu berat mengenai pekerjaan ataupun hal lain akan mempengaruhi perkembangan janin pada kandungan sehingga membuat bayi ikut stres. Sebaiknya disarankan melakukan aktivitas yang sewajarnya saja dan tidak berlebihan.

Stres bisa mempengaruhi perkembangan janin. Jika tak segera di atasi bahkan bisa menyebabkan komplikasi saat melahirkan. Karena itu stres harus segera ditangani.

Menurut Sains untuk pertolongan pertama, ada cara-cara menghilangkan stres saat sedang mengandung.

- a. Pijat selama 15 menit. *International Journal of Neuroscience* melaporkan bahwa pijat sendiri selama 15 menit 2 kali seminggu mampu menurunkan stres dan menenangkan sistem saraf.
- b. Minum teh kamomil. Meminum teh kamomil sangat berkhasiat untuk melepaskan ketegangan yang ada di dalam tubuh. Sifat menenangkan dalam chamomile juga membantu agar tidur lebih nyenyak.
- c. Konsumsi air jahe. Jahe mengandung zat antioksidan yang disebut dengan *gingerol* yang memiliki kemampuan menenangkan tubuh saat stres.
- d. Tidur cukup. Tidur nyenyak yang berkualitas atau *rem sleep* mampu menurunkan tingkat hormon stres di dalam tubuh.
- e. Jalan kaki di pagi hari. Aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki bisa meningkatkan hormon endorphin dan mengurangi bengkak di kaki. Sementara paparan cahaya matahari pagi akan merangsang otak untuk melepaskan serotonin dan meningkatkan ketenangan.
- f. Membaca. Membaca selama 5 menit saja sudah bisa menurunkan stres sebanyak 68 persen. Itulah penanganan stres dalam kehamilan menurut sains. Sementara dalam Islam pengendalian emosional dalam psikologi agama ialah dengan psikoterapi iman, ibadah, zikir dan doa¹⁵² hal yang pertama dilakukan ketika stres adalah dengan:

¹⁵¹ C. Elgood, *Safavid Medical Practice: The Practice of Medicine, Surgery and Gynaecology in Persia Between 1500 A.D and 1750 A.D*, London: Lucaz 8c Co.Ltd, 1970, hal. 17-18.

¹⁵² Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan, ...* hal. 92-96.

- a. Wudhu. Nabi Muhammad SAW menyarankan untuk berwudu ketika amarah menguasai. Karena siraman air dingin memang dapat membantu menenangkan saraf yang tegang.
- b. Salat sunnah. Gerakan salat adalah satu bentuk peregangan yang baik untuk melancarkan peredaran darah dan produksi hormon. Selain itu, berdoa juga bisa menjadi terapi konsultasi dan bentuk komunikasi dengan Sang Pencipta.
- c. Sedekah. Penelitian di University of Columbia menunjukkan bahwa mendonasikan atau menyumbangkan uang membuat seseorang merasa lebih senang dibanding dengan menggunakan uang tersebut untuk membeli barang. Memberi sesuatu pada orang lain juga bisa membuat pikiran lebih tenang.
- d. Istighfar. Mengucapkan kalimat istighfar sama dengan sugesti diri agar otak terangsang untuk melepaskan hormon anti-stres.
- e. Mendengarkan lantunan ayat suci. Mendengarkan lantunan merdu ayat-ayat Al-Qur'an saja bisa membantu menenangkan pikiran yang gelisah, penuh amarah, dan cenderung negatif.

Itulah cara menghilangkan stres yang bisa dicoba untuk ibu hamil. Jangan lupa untuk membiasakan berpikir positif agar masa kehamilan bisa dilalui dengan aman.

D. Metode Al-Qur'an untuk Menurunkan Stres pada ibu Hamil

Mental berhubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan, misalnya mudah lupa malas berfikir tidak mampu berkonsentrasi tidak mampu mengambil keputusan yang baik dan tidak memiliki kemampuan untuk bisa membedakan mana yang bisa bermanfaat atau memudaratkan dan mana yang haram ataupun yang halal. Berbicara mengenai mental yang sehat bisa dilihat dari tanda tandanya atau sifat seseorang di mana ia ada kemampuan untuk bertindak efisien, kemudian punya konsep diri yang sehat dan tujuan hidupnya pun jelas, batinnya tenang dan memiliki integrasi kepribadian yang mumpuni. Sementara mental yang tidak sehat ini adalah kebalikannya jadi dalam hidupnya terlihat tidak tenang.¹⁵³ Al-Qur'an dapat menjadi terapi jiwa dan dapat membendung juga menghindarkan gangguan jiwa. Perasaan sikap dan kelakuan yang bisa menyebabkan gelisahnya hati akan bisa di atasi apabila manusia menyesali perbuatannya dan memperbaiki kesalahannya maka akan terciptalah kebahagiaan hidup dunia dan akhirat, pembinaan mental ini merupakan unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian ibu hamil tersebut, kemudian unsur terpenting dalam

¹⁵³ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017, hal.157.

membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi atau janin dalam rahim ibu tersebut secara mental adalah sikap ibu hamil yang beriman kemudian di realisasikan dalam bentuk agama.¹⁵⁴ Berperilaku baik tentunya menjadi hal yang diinginkan oleh setiap orang. Berperilaku baik ataupun tidak akan sangat mempengaruhi terhadap akhlak anak kita nantinya. Hal ini dijelaskan bahwa ihsan dalam akhlak sesungguhnya merupakan buah dari ibadah muamalah. seseorang akan mencapai tingkat ihsan apabila ia telah melakukan ibadah seperti yang menjadi harapan Rasulullah saw.¹⁵⁵

1. Metode Dzikirullah dengan Memperbanyak Ibadah (Berbuat Ihsan, Shalat, Taharah, Puasa, Dzikir membaca Al-Qur'an, Sedekah).

Banyak ibu hamil yang merasa kesulitan untuk tidur, karena stres, aktivitas bayi atau hanya karena perut yang semakin membesar, terasa kurang nyaman, badan nyeri dan sesak napas, maka dengan cara meditasi membantu untuk relaksasi napas atau pengolahan napas yang mampu mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan dan mengajarkan dalam-dalam untuk mengolah sesak napas.¹⁵⁶ Relaksasi dengan dzikir dan tarik nafas adalah sebuah metode yang digunakan dengan harapan dapat mengurangi kecemasan kehamilan. Jika hal tersebut dilakukan berulang-ulang, maka akan timbul ketenangan pada sang ibu juga janinnya hal ini kita lihat dalam QS. Al-Anfal/8:

2. Sebagaimana firman-Nya:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۚ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. QS. Al-Anfal/8:2.

Ibnu Katsir berpendapat bahwa orang-orang yang beriman adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya. Sehingga mereka menunaikan perintah-perintah yang dite tapkan Allah. Apabila dibacakan ayat-ayatnya kepada mereka bertambah kuat imannya mereka semakin percaya dan mereka bertawakkal. Kalimat وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا Adalah apabila dibacakan ayat-ayat Allah kepada orang-orang mukmin sejati yang shaleh itu maka bertambahlah keimanan mereka kepadanya sehingga bila hal ini

¹⁵⁴ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, ... hal. 84.

¹⁵⁵ Muchlis M. Hanafi, *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadist*, Jakarta: Kamil Pustaka, 2014, hal.53.

¹⁵⁶ Yessie Aprilia, "Meditasi Selama Kehamilan", *Jurnal Kebidanan* 2: 23-2.

didengar dan dibaca oleh perempuan hamil itu akan sangat mempengaruhi keimanan akhlak anak di masa yang akan mendatang.¹⁵⁷

Berkaitan dengan ayat di atas Hamka (w 1981 M) mengatakan dalam *Tafsirnya* bahwa: ada pun jika nama Allah disebut orang hati dan jantung mereka sudah tergetar karena takut betapa lagi kalau ayat-ayat itu dibaca orang niscaya ayat-ayat itu menambah iman mereka maka ayat kedua dari QS. al-Anfal ini ada kesan dari latihan yang terdapat pertama-tama, apabila telah terbiasa mendengar nama yang maha mulia itu dia akan berkontak laksana strum listrik apabila nama itu dibaca oleh orang lain.¹⁵⁸

Kemudian dzikir tersebut juga diiringi dengan relaksasi pernafasan,¹⁵⁹ relaksasi ini membantu mengurangi kecemasan dengan cara mengatur langkah dan ke dalaman pernafasan. Lalu kemudian adapula dengan metode hipnoterapi hal ini pun dapat membantu ibu hamil untuk memperkuat keyakinannya, bahwa akan dapat melewati persalinan dengan lancar dan tenang sesuai harapan. Latihan ini membantu ibu hamil dengan rileksasi alami untuk menurunkan ketegangan dan membantu mengatasi kecemasan mulai dari rileksasi otot dan tubuh, teknik visualisasi menghadirkan tempat yang nyaman, berkomunikasi dengan anggota tubuh dan berkomunikasi dengan bayi secara teratur akan membuat kondisi tubuh dan psikologis akan semakin nyaman dan membantu menurunkan rasa nyeri ketika otak telah mencapai gelombang alfa. Pada saat ini tubuh akan mengeluarkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil akan berada dalam kondisi rileks tanpa kecemasan dan rasa tegang.¹⁶⁰

Hal ni akan sangat membantu merilekskan dan mengendurkan bagian tubuh yang tegang, serta mampu menenangkan, melegakan, dan menjernihkan pikiran sehingga subjek merasa lebih nyaman setelah latihan relaksasi. Sementara itu, dzikir dan doa mengurangi kecemasan dengan cara membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stresor apapun

¹⁵⁷ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al Adzhim*, Volume 3, ... hal. 393-394.

¹⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 3, ... hal. 663.

¹⁵⁹ Annisa Maimunah dan Sofia Retnowati, "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama, dalam, *Jurnal Psikologi Islam (JPI)* Copyright © 2011 Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No.1 2011 1-22. hal. 15.

¹⁶⁰ Ni Nyoman Ari Indra Dewi, "Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama", Program Studi: Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi, hal. 20. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2018, Vol. 2, No. 2, 15-21, ISSN: 2580-4065

akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia.¹⁶¹ Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis. Pada penelitian ini, setelah melakukan relaksasi dengan dzikir, subjek lebih optimis dan berpikir positif dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya, menumbuhkan kepasrahan dan berserah diri pada Allah yang mengatur semua proses kehamilan hingga persalinan nanti dengan meyakini bahwa Allah pasti memberikan kekuatan, membuat menjadi merasa lebih dekat pada Allah sehingga yakin bahwa semua sudah ada jalannya. Namun tetap semua itu harus ada usaha diantaranya:

a. Berbuat baik

Mempunyai anak dari kehamilan yang di nanti merupakan momen yang ditunggu-tunggu oleh setiap wanita yang sudah menikah. Selain itu wanita akan terasa sempurna ketika mendapati dirinya sedang mengandung hasil cinta kasihnya dengan suami yang ia idam-idamkan. Dalam hukum Islam ibu hamil pun dianjurkan untuk melakukan amalan-amalan sholeh agar semasa hamil tidak terjadi hal-hal yang buruk serta diberikan kelancaran. Namun terkadang dari kalangan manusia masih merasa ragu untuk menebar kebaikan sekalipun dalam hal kecil. Jika hal ini dialami ibu hamil maka lihatlah beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang bisa jadi *moodbooster* bagi ibu hamil supaya terus termotivasi dalam berbuat baik.

Proses lain yang juga membantu pengurangan kecemasan dari pelatihan dalam penelitian ini adalah adanya sesi materi mengenai proses kehamilan dan persalinan, serta diskusi mengenai permasalahan kehamilan yang dihadapi.

Dan Allah mengisyaratkan tentang motivasi berbuat yang terbaik bagi masing-masing seorang individu dan ini akan sangat bermanfaat bagi dirinya dan keturunannya di dunia dan akhirat kelak.¹⁶² Selain senantiasa semangat dalam menuntut ilmu serta taat beribadah, berbuat kebaikan juga menjadi hal yang sangat Allah cintai. Allah menginformasikan bahwa yang berbuat baik

¹⁶¹ Annisa Maimunah dan Sofia Retnowati, Pengaruh Pelatihan Relaksasi.... hal. 14.

¹⁶² Nur Arfiyah Febriani, *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif, Al-Qur'an*,... hal. 138.

akan disukai-Nya, dan orang yang berbuat baik sudah tentu dibalas dengan kebaikan pula, sebagaimana firman Nya dalam QS. Ar-Rahman: 60

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ٦٠

Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula). QS. Ar-Rahman/55: 60.

Sehubungan dengan ayat di atas Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari di dalam *Tafsir Ath-Thabari* mengatakan bahwa mana kala mereka berbuat kebaikan di dunia ini. Kamipun berbuat baik kepada mereka dengan memasukkan mereka ke dalam Surga.¹⁶³

Hal senada dikemukakan pula oleh M. Quraish Shihab dalam *Tafsirnya* dikatakan bahwa: Al-Ihsan diulangi dua kali, namun makna kata yang sama tersebut berbeda. Yang pertama berarti perbuatan yang kedua penganugerahan yang baik (kenikmatan Surgawi).¹⁶⁴

Sementara Hamka berpendapat di dalam *Tafsir Al-Azhar* mengatakan bahwa keselamatan kembali kepada doa yang di iring dengan penuh takut dan sangat mengharap maka seseorang menjadilah seorang yang baik, baik pribadinya terhadap Allah. Dan baik pula pribadinya terhadap masyarakat pada waktu senang atau waktu susah dia selalu berkontak dengan Allah itulah dia orang yang disebut muhsin. Ihsan berarti selalu baik dan memperbaiki berbuat kebaikan dengan yang lebih baik lagi untuk diri dan untuk orang lain inilah yang membuat manusia bertambah maju dan meningkat naik.¹⁶⁵

Sebenarnya apa yang manusia alami dan rasakan adalah cerminan atas kebaikan yang manusia itu sendiri perbuat. Hal ini sebagaimana tersirat dalam QS. Al-Isra':7.

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُؤُوا
وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتَّبِيرًا ٧

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu lalu mereka masuk ke dalam masjid (Masjidil Aqsa), sebagaimana ketika mereka memasukinya

¹⁶³ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, Volume 24, ... hal. 447.

¹⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 13, ... hal. 323.

¹⁶⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Volume 3, ... hal. 441-442.

pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai. QS. Al-Isra':7

M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa ayat di atas menyatakan bahwa amal seseorang itu baik atau buruk akan tertuju kepadanya secara khusus dan tidak kepada orang lain.¹⁶⁶ Allah menjamin akan melipatgandakan pahala atau balasan orang yang berbuat kebaikan.

Dalam berbagai bentuk kebaikan, seperti infak Allah juga menjamin akan melipatgandakan pahala dan balasannya seperti halnya perintah kebaikan dalam sedekah sebagaimana tersirat dalam QS. Al-Baqarah/2: 261.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ
سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضِعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ ٢٦١

Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas karunia-Nya lagi Maha Mengetahui. QS. al-Baqarah/2: 261.

b. Shalat.

Di dalam masa kehamilan wanita cenderung mengalami perubahan sikap seperti halnya menjadi lebih hati-hati, perasaan menjadi lebih sensitif, tingkat kecemasan terlihat berlebihan. Namun semua itu memang wajar karena adanya perubahan hormon saat hamil. Maka dengan demikian dianjurkan lah untuk wanita yang sedang hamil seyogyanya mempercantik dirinya dengan sholat sebagaimana dalam ikrar kita sebagai orang yang bertakwa.¹⁶⁷ Baik shalat wajib maupun sunnah. Salah satu pernyataan yang sering diucapkan dalam shalat adalah pernyataan sebagai berikut:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥

Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan. QS. al-Fatihah/1:5.

Jadi dengan pernyataan kita dalam shalat tersebut membuktikan bahwa hanya Allah tujuan hidup kita dan hanya Allah yang akan melindungi dan memberi pertolongan kepada kita. Sungguh salatku, pengorbananku, hidup dan matiku adalah

¹⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 7, ... hal. 29.

¹⁶⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Al-Qur'an Tematik*, Jilid 5, ... hal.

untuk Allah, Tuhan semesta alam” QS. al-An’am/6:162.

Salah satu manfaat shalat bagi ibu hamil adalah untuk kesehatan jasmani sebab setiap hendak melakukan shalat ibu hamil ini harus suci dan bersih shalat juga dapat melatih otot-otot manusia secara teratur dari segi kesehatan rohani ibu hamil mendapat ketenangan hidup dalam jiwanya sehingga mampu mengendalikan diri dari hawa nafsu.¹⁶⁸

Perintah untuk melaksanakan shalat juga terdapat dalam QS. Luqman/31:17. Sebagaimana firman-Nya:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰۤى مَا اَصَابَكَ...
Wahai putraku, dirikanlah shalat dan tekunilah kebaikan dan hindarilah kejahatan serta bersabarlah (tenang) terhadap yang menimpa dirimu... QS. Luqman/31:17.

Dalam ayat-ayat yang agung tersebut adalah ayat-ayat Al-Qur’an yang mengandung hikmah dan kebenaran ayat-ayat ini adalah petunjuk dan rahmat yang sempurna bagi orang-orang yang berbuat kebaikan. Ibnu Kasir mengatakan bahwa mereka adalah orang-orang yang melakukan salat dengan sempurna artinya mendirikan shalat sesuai batasan rukun dan waktunya. Ayat-ayat yang berbicara tentang persoalan ibadah tidak hanya dipahami sebagai ibadah formalistik (ritual ibadah yang terdiri dari syarat dan rukun), namun juga mengandung nilai-nilai spiritual yang merupakan ruh ibadah.¹⁶⁹ *Tafsir sufi* berusaha melampaui *tafsir fiqh* dengan pendekatan batiniyah, tidak hanya memberikan ruang pada aktivitas tubuh, tetapi persoalan hati. *Tafsir fiqh* hadir untuk mengukuhkan halal dan haram, sementara *tafsir sufi* hadir untuk menjelaskan rahasia dari hukum-hukum syariat. Para sufi berusaha untuk mengarahkan manusia untuk melakukan penyembahan kepada Allah dan membebaskan mereka dari penyembahan diri dan penyembahan pada orang lain. Allah SWT menginformasikan ayat-ayat tentang shalat sebagaimana terdapat dalam QS. al-Baqarah/2: 238:

حٰفِظُوْا عَلٰۤى الصَّلٰوةِ وَالصَّلٰوةِ الْوُسْطٰى وَقُوْمُوْا لِلّٰهِ قٰنِتِيْنَ ۙ ۲۳۸
Peliharalah semua salat dan salat wusta. Dan laksanakanlah (salat) karena Allah dengan khushyuk. QS. al-Baqarah/2:238.

Berkaitan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa peliharalah agama Allah niscaya Allah akan memelihara kamu yaitu manusia dengan shalat itu sendiri

¹⁶⁸Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Kalam Mulia, 2017. hal. 41.

¹⁶⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an al-Adzhim ...* hal. 318.

peliharalah shalat niscaya shalat akan memelihara kamu sehingga kamu tidak terjerumus ke dalam dosa dan akan menjadi bukti kesalehan kamu kelak di hari kemudian dan dengan demikian ia memelihara kamu dari siksa Allah.¹⁷⁰

Ayat ini secara lahir merupakan perintah bagi umat Islam untuk senantiasa menjaga shalatnya dan istikamah dalam menjalankannya. Menjaga di sini dalam artian menjaga syarat dan rukun-rukun shalat secara umum. Adapun melaksanakan shalat berarti melaksanakan shalat dengan penuh keikhlasan, kejujuran, hadirnya hati, khusuk, kehinaan, munajat, takzim (mengagungkan Allah), penuh harap dengan petunjuk Allah dan menjaga hati untuk senantiasa dalam musyâhadah (menyaksikan Allah).¹⁷¹

Bila secara lahir, kata shalâh wusthâ (shalat pertengahan) dimaknai dengan tafsiran yang berbeda-beda. Ada yang menyebut salat subuh, zuhur, dan salat asar, maka secara batin ia merupakan isyarat atas konsistennya hati dalam ber-musyâhadah. Sebab, hati adalah organ tubuh manusia yang terletak di pertengahan antara ruh dan jasad.

Akan tetapi ada larangan untuk shalat ketika dalam keadaan sedang mabuk seperti diisyaratkan Allah dalam QS. an-Nisâ/4: 43.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا
جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ
أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا
فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا ٤٣

Wahai orang yang beriman! Janganlah kamu mendekati salat, ketika kamu dalam keadaan mabuk, sampai kamu sadar apa yang kamu ucapkan, dan jangan pula (kamu hampiri masjid ketika kamu) dalam keadaan junub kecuali sekedar melewati jalan saja, sebelum kamu mandi (mandi junub). Adapun jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau sehabis buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, sedangkan kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan debu itu. Sungguh Allah Maha Pemaaf, Maha Pengampun. QS. an-Nisâ'/4: 43.

Allah menegaskan larangannya bagi orang yang mabuk untuk mendekati shalat atau melaksanakan shalat. Mabuk secara

¹⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misba*, Volume 1, ... hal. 626.

¹⁷¹ Najm ad-Dîn al-Kubrâ, *Ta'wilât an-Najmiyyah*, Jilid 1, hal. 313.

lahir adalah hilang ingatan yang disebabkan oleh meminum khamar. Umat Islam dilarang melaksanakan shalat, sedang ia dalam keadaan mabuk. Bila ia tetap melakukan salat dalam kondisi mabuk, maka salatnya tidak diterima.¹⁷² Seorang yang mabuk adalah orang yang kehilangan akal dan perasaan. Dalam penafsiran sufistik mabuk tidak hanya disebabkan oleh minuman keras, ada mabuk karena kelalaian, mabuk nafsu, mabuk harta, mabuk anak, mabuk keluarga, mabuk maksiat dan lain-lain. Orang yang hatinya sedang mabuk, tidak boleh mendekati, apalagi mendirikan salat, karena salat merupakan munajat seorang hamba pada Tuhannya, sebelum ia mampu menghilangkan mabuk karena minuman nafsu dan syahwat dari hatinya. Ayat ini mengandung pemahaman, Janganlah kalian mendekati (mengerjakan) shalat sedangkan kalian dalam keadaan mabuk oleh kesenangan dunia hingga pikiran kalian kosong dari segala urusan dunia.

Di dalam QS. an-Nisâ/103. Allah menginformasikan juga bahwa sebagaimana shalat tidak boleh dilaksanakan, bahkan dihampiri dalam kondisi mabuk, shalat juga harus dilakukan pada waktu-waktu yang telah ditentukan. Allah menegaskan,

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ١٠٣

Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. QS. an-Nisâ/4: 103.

Sehubungan dengan ayat di atas Ibnu Katsir dalam *Tafsir Ibnu Katsir* mengatakan bahwa zikir kepada Allah di perintahkan dan di senangi pada setiap waktu dan setelah shalat khauf lebih di tekankan lagi karena di dalamnya terdapat keringanan dalam melaksanakan rukun dan tata cara nya. Di dalam shalat khauf ada rukhsah untuk bergerak kesana kemari yang tidak boleh dilakukan pada selain shalat khauf.¹⁷³

Pada ayat ini Allah memerintahkan kaum muslimin untuk melakukan dzikir sesuai dengan kondisi dan keadaan mereka; duduk, berdiri, atau berbaring setelah selesai melakukan shalat.

¹⁷² al-Qusyairî, *Lathâ'if al-Isyarât*, Juz 1, hal. 335.

¹⁷³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Adzhim*, Volume 2, ... hal. 403.

Ayat ini menurut Najm ad-Dîn al-Kubrâ merupakan isyarat bahwa shalat harus dilakukan sepanjang waktu. Ketika seorang muslim telah selesai melaksanakan shalat fardu, dia tidak boleh berkeyakinan bahwa ibadah yang dia lakukan telah cukup mengantarnya ke hadirat Tuhan. Akan tetapi, dia harus selalu berdzikir setiap waktu dalam kondisi apapun; duduk, berdiri, maupun berbaring. Ketika hati telah tenang, itu pertanda bahwa hati telah melakukan shalat. Shalat pada hakikatnya telah diwajibkan sejak zaman azali dan ditetapkan waktunya sampai hari kiamat nanti. Salat dawâm yang dimaksud oleh kalangan sufi memang sulit dipahami bagi orang awam, hanya bisa dimengerti oleh ahli hakikat.¹⁷⁴

Makna-makna shalat dari penafsiran ayat-ayat tentang shalat bisa dilihat dalam tabel berikut:¹⁷⁵

Surah	Term yang Ditafsirkan	Makna lahir	Makna batin	Korelasi
al- Baqarah/2: 238	ash-shalâh al-wusthâ Salâh	(salat pertengahan, salat asar) Amalan yang dimulai dengan takbir	Shalat hati Munajat dan Mikraj	Inti dari shalat
an-Nisâ'/3: 43	Sukârâ	Mabuk karena minuman	Segala yang melalaikan manusia	Melalaikan manusia dari salat

¹⁷⁴ Konsep salat dan balasan yang diterima oleh ahli hakikat ini disebutkan Allah dalam surah al-Fath/: 2-3. Sesungguhnya Allah telah menjelaskan salat dan membukakan pintu ilmu tentang itu pada waktu azali. Hanya waktu itu kamu belum mengerjakannya, walau sudah diwajibkan. Allah kemudian mengampuni dosamu karena meninggalkan salat pada waktu azali dan dosa-dosamu pada waktu keabadian, serta menyempurnakan nikmat magfirah untukmu dengan mengganti dosa-dosamu, yakni tidak melakukan salat dengan kebaikan, yaitu salat yang diterima. Lihat, Najm ad-Dîn al-Kubrâ, *Ta'wilât an-Najmiyyah*, ..., hal. 195. Konsep shalat dan balasan yang diterima oleh ahli hakikat ini disebutkan Allah dalam surah al-Fath/: 2-3.

¹⁷⁵ Refelita, "Rekonstruksi Hermeunetika Irfani dalam Penafsiran Sufistik", *Disertasi*, 2018. hal. 108.

Surah	Term yang Ditafsirkan	Makna lahir	Makna batin	Korelasi
an-Nisâ'/3: 103	Kitâbân mauqûta	Waktu-waktu shalat yang ditentukan	Waktu-waktu munajat dan komunikasi spiritual hamba	Beribadah setiap waktu

Tabel Makna-makna shalat

c. Ayat tentang taharah

Taharah adalah syarat mutlak untuk melaksanakan semua ibadah dalam Islam. Pakar-pakar tasawuf berpendapat bahwa taharah tidak hanya sebatas kesucian anggota lahir, juga mencakup kesucian batin. Ibnu 'Arabi berkata, "taharah terbagi dua; pertama, thahârah ma'nawiah (taharah secara maknawi), yakni menyucikan jiwa dari akhlak yang tercela, menyucikan akal dari pikiran kotor, menyucikan sirr dari pandangan kecemburuan dan menyucikan anggota badan. Kedua, thahârah hissiah (taharah secara inderawi), yakni menyucikan tubuh dari segala yang mengotorinya yang bisa berdampak pada kekotoran jiwa."

Dalam penafsiran sufistik, ayat-ayat yang terkait dengan taharah tidak hanya dipahami sebatas menyucikan anggota badan lahiriah, tapi sangat terkait dengan penyucian anggota batin. Penyucian anggota-anggota badan yang tampak tidaklah cukup, tanpa dibarengi dengan penyucian yang batin. Kesucian lahir dan batin merupakan syarat bagi seorang muslim untuk melaksanakan ibadah, seperti salat dan haji. Allah suci, dan hanya bisa didekati oleh orang yang suci. Bila seorang hamba ingin mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, maka hal pertama yang harus dia lakukan adalah menyucikan dirinya lahir dan batin. Banyak cara untuk menyucikan diri secara lahiriah seperti tayamum, wuduk dan mandi. Semua sarana tersebut menggambarkan makna simbolis yang mengarah pada penyucian batin manusia. Perpaduan antara makna eksoterik dan esoterik tersebut tampak pada penafsiran-penafsiran ayat-ayat yang terkait dengan taharah berikut ini:

1) Surah al-Baqarah ayat 222.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢

Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor." Karena itu

jauhilah istri pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri. QS. al-Baqarah/2: 222.

Ayat ini menjelaskan pentingnya kebersihan, sehingga Allah memasukkan orang-orang yang menyucikan dirinya sebagai bagian dari golongan yang dicintai oleh Allah. Secara tekstual ayat ini berisikan larangan bagi para suami menggauli istrinya ketika mereka sedang haid, sampai mereka kembali suci dan darah haidnya berhenti. Sedangkan secara isyarat ayat ini menunjukkan ketetapan Allah bersifat pasti, tidak terkait dengan usaha dan ikhtiar makhluknya. Milik Allah semua rahasia dari penetapan suatu hukum atau ketentuan. Salah satu dari ketetapan tersebut, adalah haid yang dialami oleh kaum hawa. Allah menetapkan haid bagi perempuan sebagai ujian bagi para wanita dan juga laki-laki. Allah menguji para suami untuk menjauhi istrinya ketika mereka sedang haid dan baru boleh berhubungan dengan mereka ketika telah suci. Menjauhi istri yang haid adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Haid yang dalam makna eksoteriknya berarti darah kotor yang menghalangi wanita dari melaksanakan ibadah, secara batin dipahami dengan nafsu manusia. Sebagaimana wanita, yang secara lahir mengalami haid, sehingga kurang kesempatannya untuk melaksanakan salat dan puasa, maka laki-laki juga mengalami haid secara batin yang menyebabkannya kekurangan kesempatan untuk mencapai hakikat salat yakni munajat dan hakikat puasa yaitu menahan jiwa dari dorongan nafsu. Terdapat kesamaan antara haid dan nafsu.¹⁷⁶

2) Surah al-Mâ'idah/5: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٦

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak

¹⁷⁶ Reflita, "Rekontruksi Hermeunetika Irfani dalam Penafsiran Sufistik", ... hal. 103

melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur. QS. al-Mâ'idah/5: 6

Ayat ini secara tekstual berisikan tuntunan untuk membersihkan atau menyucikan anggota badan dari hadas dan kotoran (tahirah) sebelum memulai ibadah. Ada beberapa cara menyucikan diri, yakni wuduk, mandi dan tayamum. Salat sebagai satu bentuk peribadatan kaum muslimin harus dilakukan dalam kondisi yang suci. Karena itu, bersuci merupakan amalan yang harus dilakukan sebelum seseorang melaksanakan ibadah salat.

Bila makna tekstual ayat berisikan tuntunan taharah lahiriah dengan arti membersihkan diri dari kotoran, atau bersuci dengan air atau alat lain,¹⁷⁷ secara batin ayat ini juga mengisyaratkan pentingnya taharah batiniah, yakni menyucikan hati dari segala dosa dan maksiat sebelum memulai ibadah salat. Yakni, menyucikan hati dan sirr dengan air mata kesedihan yang mengalir dari mata air hati dan membersihkannya dari segala sifat jelek dan perbuatan maksiat dengan air mata penyesalan dan taubat.

3) Surah al-Muddatstsir ayat 4

وَتِيَابِكَ فَطَهِّرْ ۚ

Dan bersihkanlah pakaianmu. QS. al-Muddatstsir/74: 4.

Ayat ini secara tekstual menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan pakaian yang digunakan untuk beribadah dari najis dan kotoran.

¹⁷⁷ Pengertian taharah ini senada dengan pengertian *thahârah* dalam terminologi fiqh. Secara bahasa, *thahârah* berarti membersihkan, mensucikan diri dari kotoran, dan bersuci dengan air atau alat lain. Ibnu Qudâmah al-Muqaddasî mengartikan *thahârah* dengan menghilangkan segala yang membatalkan salat berupa hadas dan najis dengan air, atau menghilangkan hukumnya dengan tanah. Menurut an-Najafî *thahârah* adalah nama lain dari wuduk, mandi atau tayamum sesuai dengan cara-cara tertentu yang membolehkan seseorang melaksanakan salat. Lihat Ibnu Qudâmah al-Muqaddasî, *al-Mugnî*, jilid 1, ..., hal. 6, an-Najafî, *Jawâhir al-Kalâm*, jilid 1, ..., hal. 4.

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* dikatakan: “Dan pakaianmu bersihkanlah”.¹⁷⁸ Ini termasuk hal penting yang harus dilakukan seorang muslim sebelum mendirikan salat, sebab shalat tidak sah bila menggunakan pakaian yang terkena najis. Ayat ini juga mengandung isyarat perlunya membersihkan pakaian dari segala maksiat.

d. Puasa

1) Puasa wajib

Senantiasa melaksanakan puasa wajib dan puasa sunat (Senin Kamis), Berdasarkan Al-Qur’an dalil yang sudah termasyhur ialah dalam QS. al-Baqarah/2: 183.

“Hai orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa yaitu beberapa hari-hari yang tertentu barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan lalu ia berbuka maka wajiblah baginya berpuasa sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. QS. al-Baqarah/2: 183.

Berdasarkan hadis nabi, Islam didirikan atas lima perkara bersyahadat bahwa tidak ada tuhan selain Allah, dan Muhammad Utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, haji dan puasa di bulan Ramadhan.” (Shahih Bukhari,1/8).¹⁷⁹

Berpuasa dan berbuka bagi wanita yang hamil :

- a) Apabila muslimah yang sedang hamil dan menyusui mengkhawatirkan kondisi fisik dirinya saja maka hendaknya dia berbuka dan wajib mengqada saja sebagaimana orang yang sakit, akan tetapi jika muslimah tersebut tidak terlalu khawatir atau tidak takut dengan akibat yang buruk maka tidak boleh baginya berbuka bahkan wajib bagi dirinya berpuasa.
- b) Apabila wanita yang hamil mengkhawatirkan kondisi anaknya maka dia boleh berbuka dan mengqada dan membayar fidyah.¹⁸⁰

“Sesungguhnya Allah melepaskan kewajiban puasa serta meringkas shalat kepada musafir dan kewajiban puasa kepada ibu hamil dan menyusui”(HR. Tirmidzi, 3/715).

Sedang jika ia mengkhawatirkan kesehatan anaknya ia

¹⁷⁸ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jamiul Bayan*, Volume 25, ... hal. 697.

¹⁷⁹ Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslimah*, ... hal. 120.

¹⁸⁰ Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslimah*, ... hal.115.

wajib mengqada puasanya dan membayar fidyah.

“Ibnu Abbas berkata Ibu menyusui dan wanita Hamil apabila takut akan kesehatan anaknya hendaknya berbuka lalu membayar fidyah dengan memberi makan.” HR. Abu Dawud, 2/2.318.¹⁸¹

2) Puasa Sunah

Puasa Senin dan Kamis yang kita lakukan secara rutin akan membuat kita semakin dekat dengan Allah. Puasa Senin kamis ini merupakan amalan yang sangat disukai Rasulullah saw. Selain itu, hal ini berguna untuk melatih calon anak kita sejak dari rahim untuk melaksanakan kewajibannya sebagai muslim yakni dengan melaksanakan ibadah puasa. Perkataan Abu Hurairah berdasarkan riwayat dari HR. Tirmidzi, penjelasannya sebagai berikut:

Puasa sunah puasa Senin dan Kamis yang dilakukan secara rutin akan membuat kita semakin dekat dengan Allah. Puasa Senin kamis ini merupakan amalan yang sangat disukai Rasulullah saw. Selain itu, hal ini berguna untuk melatih calon anak kita sejak dalam lahir untuk melaksanakan kewajibannya sebagai muslim yakni dengan melaksanakan ibadah puasa.¹⁸² Perkataan Abu Hurairah berdasarkan riwayat dari HR. Tirmidzi, penjelasannya sebagai berikut :

*“Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa.” HR. Tirmidzi. no 747.*¹⁸³

Usaha yang mulia ini bisa dimulai dari sebuah ayat yang sering dibacakan, dikumandangkan, bahkan dihafal oleh kaum muslimin, yaitu dalam surat Al-Baqarah ayat 183 seperti pada ayat di atas, yang sudah di bahas tentang ibadah puasa. Bagi ibu hamil, sebenarnya puasa justru memberikan manfaat dengan tetap memperhatikan pemenuhan nutrisi yang utama, dan hal tersebut bisa dioptimalkan ketika sahur dan berbuka, mengingat saat siang hari sang ibu harus menahan lapar dan haus. Karena sejatinya puasa memberikan manfaat luar biasa bagi tubuh dalam mendeteksi tubuh secara alami dan memberikan kesempatan bagi organ pencernaan untuk dapat

¹⁸¹ Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslimah*, ... hal. 123.

¹⁸² Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Tafsir Tematik*, ... hal. 61, QS. Al-Baqarah/2:183
“Allah mewajibkan berpuasa sebagai upaya pembersihan jiwa dan pengendalian hawa nafsu dan sebagai perwujudan kehendaknya untuk melebihi derajat manusia.

¹⁸³ Ahmad Hatta, *et.al.*, *Bimbingan Islam Untuk Hidup Muslimah*, ... hal. 138.

istirahat sejenak. Ada 13 manfaat puasa bagi ibu hamil yang perlu diketahui:

a) Mendapatkan Pahala atas Puasanya

Manfaat ini mungkin tak berhubungan dengan kesehatan ibu ataupun kesenangan di dunia, namun bagi seorang muslim menjalankan ibadah menjadi sebuah kebahagiaan tersendiri. Begitu juga bagi ibu hamil yang dapat menjalankan ibadah puasa. Mereka akan mendapatkan pahala atas puasanya itu yakni pahala puasa Ramadhan selama 30 hari

Janin yang ada di dalam kandungan juga akan merasakan dari dalam bahwa ibunya sedang menjalankan perintah agama sehingga diharapkan saat besar nanti janin tersebut tumbuh menjadi seorang muslim yang taat. Saat sedang berpuasa, amalan-amalan lain nya akan berlipat pahalanya tak hanya dalam beribadah kepada Allah SWT namun juga saat berbuat bagi terhadap keluarga dan sesama.

b) Terjadi Keseimbangan Nutrisi dalam Tubuh

Pada saat berpuasa, ternyata terjadi keseimbangan nutrisi dalam tubuh. Asam amino dan zat lainnya akan membantu peremajaan sel Hal ini tidak terjadi pada kelaparan jangka panjang, berbeda dengan kelaparan, puasa hanyalah beberapa jam saja. Ada saat sahur dan buka puasa yang dapat digunakan untuk menyuplai kebutuhan tubuh selama satu hari. Jadi tubuh tidak akan kekurangan nutrisi selama berpuasa dan mendapat jenis pahala yang tidak disadari

c) Bagus Bagi Kesehatan Jantung

Saat berpuasa, tubuh seseorang akan melakukan peningkatan kolesterol baik atau HDL secara alami serta terjadi penurunan kolesterol jahat atau LDL. Penurunan kadar kolesterol jahat tersebut sangat baik bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kita juga paham bahwa saat berpuasa tidak dibolehkan untuk merokok. Rokok sendiri sangat tidak baik pernapasan. Jadi saat puasa dan orang di sekeliling sedang berpuasa maka risiko terkena paparan asap rokok juga semakin kecil dan mendapat pahala merawat anak menurut Islam

d) Menjaga Psikologi atau Kesehatan Jiwa

Pada saat berpuasa, seseorang tidak hanya menahan

lapar dan haus tapi juga menahan emosinya sehingga cenderung lebih sabar dalam menghadapi masalah. Hal ini tentu sangat baik bagi orang yang berpuasa, begitu juga bagi ibu hamil yang sedang berpuasa. Ibu hamil bisa jadi cepat marah namun saat berpuasa mereka akan lebih bisa mengontrol emosinya karena marah ataupun perbuatan buruk dapat mengurangi nilai puasa yang sedang dijalankannya. Jadi kesehatan psikologi seorang akan cenderung lebih baik saat ia berpuasa sehingga selalu menjalani tips sehat ala Rasulullah

e) Puasa akan Membuat Pikiran Menjadi Lebih Kreatif

Menurut penelitian, rasa lapar terjadi bisa memicu seseorang untuk berpikir kreatif. Dalam penelitian yang dilakukan dengan berpuasa selama 7 hari maka kewaspadaan mental seseorang akan meningkat dan mengalami kemajuan dalam mengerjakan tugas yang diberikan.

Saat berpuasa biasa digunakan untuk melakukan hal-hal positif misalnya dengan menulis, menyulam, ataupun menyiapkan makanan untuk berbuka puasa. Kegiatan yang tidak terlalu berat bisa dilakukan secara kreatif oleh ibu hamil yang sedang berpuasa agar mendapat manfaat posisi sujud saat hamil

f) Mengurangi Kegemukan atau Obesitas

Puasa dapat menjaga pola makan menjadi lebih terjaga. Ibu hamil dapat menjaga pola makannya sehingga tidak terlalu banyak makan. Bagi yang sudah menderita kegemukan, puasa bisa digunakan untuk mengatasi masalah kegemukan tersebut.

Yang perlu diperhatikan adalah asupan makanan saat berbuka sebaiknya tidak berlebihan agar tidak menambah masalah kegemukan. Meskipun membutuhkan banyak asupan namun harus tetap dijaga agar tidak berlebihan sehingga janin dan ibu tidak mengalami kelebihan berat badan.¹⁸⁴

g) Menyehatkan Ginjal

Berpuasa juga dapat menyehatkan ginjal karena fungsi ginjal akan optimal jika kekuatan osmosis urine dapat mencapai angka 1000-12.000 osmosis/kg air. Hal ini

¹⁸⁴ <https://dalamislam.com/info-islami/manfaat-puasa-bagi-ibu-hamil> diakses 28 Juni 2020

bisa terjadi jika asupan air ke tubuh berkurang, dan ini yang terjadi pada saat kita berpuasa. Pada siang hari, ibu hamil yang berpuasa tidak akan minum sehingga, ginjal pada waktu tersebut dapat difungsikan secara optimal.

Jadi berdasarkan manfaat tersebut, sebenarnya layak untuk berpuasa asalkan memang dalam keadaan sehat dan tidak akan mengganggu kesehatan janinnya. Jika masih ragu maka bisa dikonsultasikan kepada dokter apakah boleh berpuasa atau tidak. Saat berpuasa, juga tetap mencukupi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu dan janinnya. Pada saat sahur dan berbuka, selain makan secukupnya sebaiknya banyak minum air putih dan susu.

h) Bagi calon bayinya

Ibu yang sedang hamil kadang khawatir jika berpuasa bisa memicu dirinya melahirkan bayi yang prematur. Bagaimana sebenarnya efek ke bayi jika ibu hamil puasa? Studi yang dilakukan peneliti Lebanon tidak menemukan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kelahiran sebelum usia kehamilan 37 minggu pada ibu hamil yang menjalani puasa dengan yang tidak. Hasil studi ini dilaporkan dalam *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*.

“Ini merupakan studi pertama yang melihat efek dari puasa Ramadan khususnya dengan kelahiran prematur, meski banyak perempuan hamil yang bertanya apakah tidak apa-apa jika ia ikut berpuasa,” ujar Dr Anwar Nassar, profesor obstetri dan ginekologi dari American University of Beirut Medical Center, seperti dikutip dari Reuters, Sabtu (11/8/2012).

Untuk studi ini Dr. Nassar dan rekan melibatkan perempuan hamil dari 4 pusat medis di seluruh Beirut pada Agustus 2008, perempuan ini berada dalam kondisi trimester ketiga kehamilan dan dibagi menjadi kelompok ibu hamil yang berpuasa dan yang tidak.

Para peneliti terus memantau kesehatan para perempuan ini hingga melahirkan dan mengetahui berapa berat bayi yang dilahirkan. Secara keseluruhan tidak ada perbedaan yang berarti dalam hal kelahiran bayi prematur antara ibu hamil yang puasa dengan yang tidak.

Hanya saja bayi dari perempuan yang puasa cenderung lebih kecil dibanding bayi perempuan yang tidak

puasa. Rata-rata bayi dari perempuan yang puasa memiliki berat sekitar 3 kg sedangkan berat rata-rata bayi dari perempuan yang tidak puasa sebesar 3,2 kg.

“Sejauh ini hasilnya tidak ada peningkatan risiko terhadap kelahiran prematur, faktanya berat lahir bayi dari ibu yang berpuasa lebih rendah dibanding yang tidak puasa,” ujar Dr. Nassar. Bisa disimpulkan, ibu hamil yang puasa bisa menurunkan kemungkinan obesitas pada bayinya.

Meski begitu diperlukan pemeriksaan terlebih dahulu sebelum memutuskan apakah ibu hamil aman untuk berpuasa, hal ini untuk memastikan bayi yang sedang dikandung menerima asupan nutrisi yang cukup selama berada di dalam rahim.

i) Terhindar dari Morning Sickness

Morning Sickness adalah gejala mual-mual sampai muntah pada ibu hamil yang terjadi saat pagi hari. Gejala ini terjadi karena adanya peningkatan asam lambung di pagi hari yang menyebabkan ibu merasa ingin muntah. Saat menjalankan puasa, cenderung akan mengonsumsi makanan secara teratur, makan secukupnya, sehingga *morning sickness* akan terhindar.

j) Membantu Pembakaran Lemak Tubuh

Manfaat puasa bagi ibu hamil selanjutnya adalah mampu membakar lemak yang tidak berguna di dalam tubuh. Sebab, lemak yang berlebihan akan berdampak buruk seperti menyebabkan obesitas. Sementara, jika dalam kondisi obesitas hendak melahirkan, dikhawatirkan prosesnya akan menjadi tidak lancar.

k) Membantu Detoksifikasi

Puasa juga sangat berguna untuk membuang racun atau detoksifikasi tubuh. Saat tubuh tidak diberi asupan makanan selama beberapa waktu, pada saat itulah tubuh akan berusaha membuang zat-zat yang merupakan penyebab bahaya dan tidak berguna, sehingga, ibu dan janin di kandungan akan menjadi lebih sehat.

l) Mencegah Kolesterol Tinggi

Kolesterol tinggi merupakan salah satu pintu masuk bagi berbagai macam penyakit kronis. Beberapa penyakit kronis yang mungkin saja menyerang antara lain jantung koroner, diabetes, hipertensi, dan banyak lagi. Tentu saja

penyakit-penyakit tersebut sangat mengganggu kesehatan janin dalam kandungan. Apabila terserang salah satu penyakit tadi, bukan tidak mungkin janin akan mengalami kondisi yang abnormal dalam perkembangannya, bahkan dapat menyebabkan keguguran. Nah, dengan melakukan puasa, kolesterol dalam darah akan tetap rendah dan stabil.

m) Mengatur Kadar Gula Darah

Saat hamil, harus mampu mengatur kadar gula darah agar tetap stabil. Namun sayangnya, kebanyakan dari kita akan mengonsumsi gula dalam jumlah banyak. Oleh sebab itu melakukan puasa menjadi trik ampuh untuk membuat kadar gula darah tetap stabil.

Zikir bisa dilakukan kapan saja tidak harus setelah selesai sholat saja. Zikir akan membuat kita senantiasa lebih bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah. Sebagaimana hal ini diisyaratkan Allah SWT di dalam QS. Qaf/50 : 39 dan Ar-Rum/30: 17. *tahmid* Sebagai mana firman-Nya:

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ ۝ ٣٩
Maka bersabarlah kamu terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam. QS. Qaf/50: 39.

M. Quraish Shihab mengatakan dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa: *tasbih* dan *tahmid* yang di maksud pada ayat di atas bukan hanya terbatas hanya ucapan tetapi juga dalam bentuk sikap serta perbuatan atas dasar itu pula banyak para ulama memahami kalimat tasbih dan tahmid di sini dalam bentuk shalat bahkan menurut pakar tafsir Ibnu Athiyah sepakat ulama memahami kata tasbih di sini dalam arti shalat. tasbih sebelum terbit fajar dipahami para ulama yaitu shalat subuh dan sebelum terbenamnya matahari adalah Shalat dzuhur dan ashar.¹⁸⁵

Menyusul perintah Allah SWT yang lainnya tentang zikir tersirat dalam QS. Arrum/30:17 Sebagaimana firman-Nya:

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ ۝ ١٧
Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di sore hari dan waktu kamu berada di waktu pagi hari.” QS. Arrum/30:17.

2. Mengupayakan hamil sehat

Tugas perawat kesehatan untuk menyaring depresi dan kecemasan pada ibu hamil. Jika ibu hamil merasa sedih, petugas

¹⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 13..., hal. 54.

kesehatan mendorong ibu hamil untuk menghubungi orang yang dicintainya atau dokter keluarga sendiri untuk meminta bantuan. Teman dan keluarga juga dapat menawarkan dukungan dengan *check-in*. Semuanya dimulai dengan pertanyaan kepedulian maka peran suami juga untuk:

a. Konsultasi dengan Dokter atau Bidan

Berkonsultasi dengan dokter mengupayakan atau bidan segera setelah mengetahui sedang mengandung. Hal ini penting dilakukan agar dokter/bidan dan agar dapat mempersiapkan apa saja yang perlu dilakukan selama masa kehamilan dan menjelang persalinan. Artinya, ibu hamil akan mendapatkan saran untuk menjalani hamil sehat sejak awal. Dengan rutin menjalani pemeriksaan kehamilan, dokter dapat mengantisipasi kemungkinan apa saja yang dapat terjadi selama kehamilan dan menyarankan langkah perawatan hamil sehat dan metode persalinan terbaik untuk Ibu dan bayi.¹⁸⁶

b. Perhatikan Asupan Nutrisi

Agar bisa menjalani hamil sehat, ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, seperti karbohidrat (roti, pasta, nasi), buah dan sayuran, sumber protein (daging, telur, kacang-kacangan, ikan, produk olahan susu), vitamin, dan mineral penting seperti kalsium, zat besi, dan folat. Untuk menunjang hamil sehat, dibutuhkan 300 kalori ekstra dalam 6 bulan pertama kehamilan. Ibu hamil bisa menambah asupan nutrisi dengan mengonsumsi vitamin prenatal sesuai dosis yang dianjurkan dokter.

Selain itu, hindari telur dan daging mentah atau kurang matang, produk olahan susu dan jus yang tidak dipasteurisasi, serta makanan laut mentah agar terhindar dari bakteri yang dapat membahayakan bayi dalam kandungan. Hindari juga jenis ikan tertentu yang mengandung tinggi merkuri. Disarankan pula untuk mengurangi minuman yang mengandung kafein (kopi, teh, kola, minuman bersoda). Ibu hamil disarankan untuk membatasi konsumsi kafein hanya sebanyak 200 mg (setara 2 cangkir kopi) per hari. Selama hamil, sebaiknya tidak mengonsumsi minuman beralkohol.

c. Olahraga Teratur

Hamil sehat tidak terlepas dari olah raga. Banyak manfaat yang bisa diambil dengan olahraga teratur, di antaranya:

¹⁸⁶ <https://www.alodokter.com/cari-dokter/dokter-kandungan>, diakses 15 Agustus 2019.

- 1) Membangun kekuatan dan daya tahan tubuh yang diperlukan untuk menanggung perut yang bertambah besar dan berat badan yang naik.
- 2) Memudahkan tubuh kembali ke bentuk semula setelah bayi lahir.
- 3) Membantu mencegah atau meringankan sakit dan nyeri.
- 4) Meningkatkan sirkulasi darah di tungkai dan seluruh tubuh.
- 5) Membantu menangani beban fisik ketika melahirkan.
- 6) Mengurangi stres.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan tingkat serotonin, zat kimia otak yang terkait dengan suasana hati.

Olahraga yang baik untuk anda antara lain jalan cepat, renang, yoga, pilates, dan senam kegel. Berolahragalah selama merasa nyaman namun jangan sampai memaksakan diri terlalu keras hingga tubuh kelelahan atau mengalami dehidrasi. Olahraga berat dengan risiko jatuh, ibu hamil bisa berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan saran dalam memilih jenis olah raga yang baik untuk hamil sehat. Kesempurnaan kesehatan membutuhkan istirahat dan gerak tubuh, khususnya dalam bentuk latihan fisik. Pengobatan terhadap jenis penyakit dan penderitaan tertentu pula tergantung pada gerak dan diamnya tubuh. Oleh karena itu nilai medis sangat menyarankan latihan-latihan fisik. Demikian pula perempuan hamil, perubahan bentuk punggung lordosis fisiologis selama hamil, mengelastiskan otot-otot rahim dan merelaksasi diri sangat disarankan. Senam hamil atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang ringan merupakan solusi bagi mereka. Senam hamil disarankan dilakukan sejak 22 minggu usia kehamilan.¹⁸⁷ Dalam buku *Tadbīr al-Shihah* karya seorang dokter dan filosof Andalusia bernama Maimonides menyatakan olah raga bersifat moderat bagi kesehatan.¹⁸⁸ Bila dikaitkan kepada perempuan hamil tentunya memilih senam hamil yang sesuai dengan kondisi kehamilannya. Misalnya bila janin di dalam rahim terdeteksi presentasi bokong melalui palpasi atau ultrasonografi sebaiknya lebih banyak memilih senam dengan posisi *crowning* sebagai salah satu upaya agar janin dapat kembali

¹⁸⁷ F.W Wagey, "Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot, Panggul, Kualitas Jasmani dan Menurunkan kerusakan oksidatif pada Wanita Hamil", *Desertasi*, Program Pasca Sarjana Universitas Udayana, Denpasar.

¹⁸⁸ Mulyadi Kartanegara, *Reaktualisasi Tradisi Ilmiah Islam*, Jakarta: Baitul Ikhsan, 2006, hal. 145.

ke presentasi kepala untuk memudahkan saat persalinan nanti. Oleh karena itu memilih senam juga tergantung usia kehamilan dan keadaan ibu dan janinnya. Olah raga juga dapat membantu mengatasi sakit punggung. Selain itu, bisa mencoba teknik relaksasi yang aman selama kehamilan, seperti peregangan, pernapasan dalam, yoga, atau pijat namun, selalu diskusikan terlebih dahulu dengan dokter dan beri tahu instruktur olahraga jika ibu sedang hamil. Alternatif lainnya adalah memilih kelas khusus yang gerakan-gerakannya sudah dirancang untuk melancarkan persalinan.

d. Istirahat

Rasa lelah yang dialami pada beberapa bulan pertama masa kehamilan disebabkan tingginya kadar hormon kehamilan dalam tubuh. Ini adalah cara tubuh memberitahu untuk memperlambat aktivitas.

Jika tidak bisa tidur di malam hari, cobalah untuk tidur siang sebentar atau sekadar mengangkat kaki ke kursi dan bersantai selama 30 menit. Jika sakit punggung mengganggu tidur ibu hamil, cobalah tidur miring ke kiri dengan lutut ditekuk. Meletakkan bantal di bawah perut dapat membantu meringankan punggung yang tegang atau sakit. Tidur dipandang sebagai bentuk istirahat yang ideal baik secara fisik maupun mental. Kurangnya tidur atau tidak sama sekali dapat mengakibatkan hilangnya energi melemahkan mental dan gangguan pencernaan. Perempuan hamil tentu juga membutuhkan tidur ini, walaupun pada trimester pertama dan ketiga pada sebagian perempuan tidur ini agak sukar. Akan tetapi tidur yang berkualitas bagi mereka sangat dibutuhkan agar kesehatan fisik dan mental terus terjaga. Pun pada saat menjelang persalinan tidur merupakan hal yang sukar untuk dilakukan karena pertumbuhan bayi yang semakin membesar membuat posisi tidur semakin serba salah. Sehingga dianjurkan kepada mereka untuk tidur dengan posisi miring agar nafas tidak terlalu sesak serta mendukung kepala bayi agar melewati atas panggul ke arah bawah atau *coccygis*.

e. Berhenti Merokok

Rokok merupakan pantangan nomor satu bagi hamil sehat. Wanita hamil yang tetap merokok otomatis membuat janin yang ada di dalam kandungan juga merokok. Nikotin dan karbon monoksida akan diserap oleh janin. Merokok dapat meningkatkan risiko keguguran, kelahiran prematur, anak lahir dengan berat badan rendah, cacat lahir, dan *sudden infant death syndrome* (bayi

yang kelihatannya sehat meninggal mendadak tanpa alasan jelas). Selain itu, merokok saat hamil juga berkaitan dengan risiko bayi meninggal saat lahir, kehamilan ektopik (hamil di luar rahim), dan solusio plasenta (plasenta terlepas sebagian atau seluruhnya dari dinding rahim sebelum bayi lahir).

f. Pergi ke Dokter Gigi

Jangan lupa menjaga kesehatan mulut dengan menyikat gigi, menggunakan benang gigi, dan pergi ke dokter gigi secara teratur. Fluktuasi hormon progesteron dan estrogen selama kehamilan dapat membuat ibu hamil lebih rentan terkena penyakit gusi dan menyebabkan gusi lebih sensitif terhadap bakteri yang ada di plak gigi. Risiko mengalami radang gusi (*gingivitis*) pun meningkat.¹⁸⁹

Studi menunjukkan jika penyakit gigi dan gusi dapat menyebabkan kelahiran prematur dan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh bakteri di gigi dan gusi yang mampu mencapai rahim, dan kemudian mempengaruhi perkembangan bayi. Memelihara kesehatan selama hamil untuk menghindari beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh ketidakpedulian kesehatan selama kehamilan sangat penting untuk dilakukan. Penyampiannya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga terdekat. Dampak yang ditimbulkan di antaranya anemia yang dapat mengakibatkan perdarahan antepartum ataupun postpartum, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan lain sebagainya.¹⁹⁰ Nabi memberikan nasihat bahwa kita seharusnya menjaga dan menghargai kesehatan diri sebelum ditimpa penyakit, yang merupakan pemberian Tuhan. Adapun aspek eksistensi yang dilibatkan adalah spiritual, psikologikal dan fisik seseorang.¹⁹¹ Kepedulian perempuan terhadap kesehatannya selama hamil akan memberikan dampak yang baik bagi diri dan bayinya selama menjalani kehamilan. Salah satu cara agar berhasil melakukan *antenatal care*.¹⁹² Sebuah pernyataan keseimbangan kesehatan yang merupakan salah satu aspek terpenting pada hukum sosial atau dapat dikatakan yang paling penting dari semuanya.

¹⁸⁹ <https://www.alodokter.com/radang-gusi>, diakses 15 Juni 2019.

¹⁹⁰ Saskia de Pee, *et.al.*, "The High Prevalence of Low Hemoglobin Concentration Among Indonesian Infants Aged 3-5 Months Is Related To Maternal Anemia", *The Journal of Nutrition*, Agustus 2002, 22 15-21, [search.proquest.com/docview/197443712/141BA4F52464B95A\)B8/1?accountid=38628](http://search.proquest.com/docview/197443712/141BA4F52464B95A)B8/1?accountid=38628), diakses 14 November 2018.

¹⁹¹ Osman Bakar, *Tauhid dan Sains*, ..., hal. 216.

¹⁹² Sumeiya Abedin, *et.al.*, "Antenatal Care During Pregnancy: A Study on Naogaon District of Bangladesh", *Med Well Journals*, 8, 2008, hal. 537-541.

Rasulullah saw bersabda: “Selain iman, tidak ada hadiah yang paling baik daripada kesehatan”. Pada tahun 1948 dan 1984 terdapat dua definisi yang timbul untuk mendeterminasi secara tepat apakah kesehatan itu. Pembicaraan pertama dari tiga dimensi kesehatan: fisik, psikis, sosial dan yang keempat dimensi spiritual yang ditambahkan pada definisi kedua. Itulah sebabnya sehat didefinisikan sebagai “Sebuah keadaan yang sempurna dari keadaan yang baik, fisik, psikis, sosial dan spiritual dan bila satu yang atas ketiadaannya merupakan sebuah penyakit atau infirmitas”¹⁹³.

Pentingnya sinergi kesehatan ini terutama saat hamil sangat penting diberikan kepada perempuan mengingat hasilnya akan berdampak pada hasil persalinan. Bila ia kehilangan salah satu di antaranya maka tidak tertutup kemungkinan terjadi ketidakseimbangan pula pada saat persalinan yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi.¹⁹⁴ Ditemukan banyak penelitian yang mendukung kehadiran orang kedua saat persalinan berlangsung. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan merasakan kehadiran orang kedua sebagai pendamping pertolongan persalinan/bidan akan memberi kenyamanan saat bersalin.¹⁹⁵

3. Metode Tazkiyatun Nafs

Penyesuaian diri pada kehamilan pertama adalah kemampuan seorang calon ibu dalam menghadapi tekanan maupun konflik yang terjadi akibat perubahan fisik maupun psikologis selama periode kehamilan dan kemampuan mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan. Hal ini ditandai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai serta kemampuan dalam mengambil tindakan yang efektif, efisien, bermanfaat dan memberi kepuasan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi.¹⁹⁶ Untuk itu salah satu kepuasan yang mendekati hal tersebut yaitu:

¹⁹³ Muhammad Haytham al-Khayat, *Environmental Health an Islamic Perspective* Alexandria: Technotex, 2000.

¹⁹⁴ Fatma Syilvana Dewi Harahaf, *Kehamilan dan Persalinan. Fisik, Psikis, dan Spiritualitas Islam*, Bandung: tp., 2015.

¹⁹⁵ Sari Lestari, *dak 112 Slide Fisiologi dan Manajemen Persalinan*. pdf, diakses 7 Januari 2014). Disarikan dari Fatma Syilvana Dewi Harahaf dalam *Kehamilan dan Persalinan Fisik, Psikis, dan Spiritualitas Islam*. Bandung: tp. th. 2015.

¹⁹⁶ Arini Budi Astuti, dkk., “Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 – 95, ISSN : 0215 – 8884 hal. 89. Diakses pada tgl 16

- a. Dengan memperbanyak bertaubat dan selalu beristighfar kepada Allah.

Tazkiyatun nafs atau menyucikan jiwa adalah bagian dari salah satu tugas dari Allah SWT yang di sampaikan kepada Nabi Muhammad Saw.¹⁹⁷ Sebagaimana hal ini tersirat di dalam QS. Al-Jumuah ayat 2. manusia tentunya kita tidak lepas dari dosa baik yang disengaja ataupun tidak disengaja. Begitupun dengan perempuan hamil senantiasa harus memperbanyak taubat dan memohonkan ampun atas dosa-dosa yang telah lalu agar semua yang dilakukan mendapatkan keridhoan dari-Nya. Hal ini tersirat dalam QS. Al-Baqarah/2: 128 dan 222. Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 128 adalah:

رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ١٢٨

Ya Tuhan kami, jadikanlah kami berdua orang yang tunduk patuh kepada Engkau dan (jadikanlah) diantara anak cucu kami umat yang tunduk patuh kepada Engkau dan tunjukkanlah kepada kami cara-cara dan tempat-tempat ibadah haji kami, dan terimalah taubat kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. QS. Al-Baqarah/2 : 128.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan di dalam *Tafsir Al-Misbah* bahwa Nabi Ibrahim a.s. Berdoa dan terimalah taubat kami atau ilhami jiwa kami dengan kesadaran atau kesalahan, penyesalan dan tekad agar tidak mengulangi dosa dan kesalahan kami. Sifat Allah maha penerima taubat pemberi taubat di rangkaiakan oleh Nabi Ibrahim dengan sifat maha pengasih sehingga akhir doa beliau yang diucapkan di sini bermakna terimalah taubat kami “*karena sesungguhnya Engkaulah yang maha penerima taubat lagi maha penyayang.*”¹⁹⁸

- b. Hindari Diri dari Penyakit Hati Seperti Dendam dan Dengki

Perempuan hamil senantiasa berupaya melakukan kebaikan kepada seseorang ini akan menjauhkan sifat yang tidak bagus kepada calon janinya karena akan mampu menghindari berbagai penyakit hati karena penyakit hati yang disimpan berlarut-larut dalam jangka waktu lama hanya akan membuat dada menjadi sesak dan hanya melakukan hal-hal yang tidak terasa sia-sia saja. Hal ini tersirat dalam Al-Qur'an surat Yunus/10 : 57. Sebagaimana dalam firman-Nya:

¹⁹⁷ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, ... hal. 154.

¹⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 1, ... hal. 389-390.

يَأْيَهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Hai Manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. QS. Yunus/10: 57.

Dalam *Tafsir Al-Azhar* Hamka menerangkan bahwa: Dalam kebingungan manusia, Allah menunjukkan jalan. Allah menerangkan bahwa betapapun sulitnya jalan yang di tempuh akan dapatlah dia di atasi sebab Allah telah memberikan pedoman itulah dia kitab Al-Qur'an yang mengandung unsur penting dalam menempuh kehidupan. Al-Qur'an sebagai tuntunan baik dalam pembangunan akhlak, karakter, dan sikap hidup. Al-Qur'an adalah suatu obat yang ada dalam dada.¹⁹⁹

Sementara M. Quraish Shihab mengatakan dalam Tafsirnya menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Allah itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit nurani hati seperti ragu, dengki, takabur, dan semacamnya memang dalam Al-Qur'an hati ditunjukkan oleh dada yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Sementara ulama juga memahami bahwa ayat-ayat Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani. Namun Sufi besar Hasan Basri sebagaimana dikutip oleh Sayyid Thanthawi mengatakan bahwa Allah menjadikan Al-Qur'an obat terhadap penyakit-penyakit hati dan tidak menjadikannya obat untuk penyakit jasmani. Ayat di atas menegaskan adanya empat fungsi Al-Qur'an yaitu pengajaran, obat, petunjuk, serta rahmat. Dari sini jiwa seseorang akan lebih siap meningkat dan meraih petunjuk tentang pengetahuan yang benar dan makrifat tentang Tuhan. Ini membawa kepada lahirnya akhlak luhur amal-amal kebaikan yang mengantar seseorang meraih kedekatan kepada Allah SWT. Dan ini pada gilirannya nanti mengundang aneka rahmat yang puncaknya adalah surga dan rida Allah SWT.²⁰⁰

Untuk menghindari penyakit hati tersebut maka solusinya dengan mencari ilmu atau berkumpul dengan orang-orang soleh dan hal ini sangat dianjurkan oleh Allah SWT. Sebagaimana hal

¹⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 4, ... hal. 433.

²⁰⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 5, ... hal. 438, 440- 441.

ini tersirat dalam QS. al-Mujadillah: 11 dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ
وَإِذَا قِيلَ آنشُرُوا فَآنشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ۝ ۱۱

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majelis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. QS. al-Mujadillah/58: 11.

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* Allah memerintahkan hambahambanya agar sebagian dari mereka berbuat baik kepada sebagian yang lain di dalam majelis-majelis, Allah menyebutkan balasannya dan Allah akan melapangkan mereka sebagai balasan mereka berlapang lapang dalam majelis-majelis. Siapa saja yang memudahkan urusan orang yang sedang kesulitan maka Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat.²⁰¹

Dengan kita rajin menghadiri majelis akan merangsang dan membiasakan anak kita nantinya untuk bersilaturahmi, berkumpul dengan orang-orang sholeh serta menuntut ilmu. Kemudian akan bertambah juga iman dengan terlihat dari rasa malu yang di milikinya dan ini merupakan sebagian dari iman. Dengan rasa malu orang akan meninggalkan kemaksiatan dan kejahatan.²⁰²

- c. Tidak bermalas-malasan agar proses kelahiran lancar

Ibu hamil yang melakukan aktivitas dan rutinitas sehari-hari dengan catatan masih dalam kategori aman, maka nantinya akan membantu memperlancar proses persalinan. Bermalas-malasan juga perbuatan yang tidak disukai oleh Allah. Hal ini sebagaimana tersirat dalam Al-Qur'an surat At-Taubah/9: 54. Sebagaimana firman-Nya:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ
الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ ۝ ٥٤

Dan yang menghalang-halangi infak mereka untuk diterima

²⁰¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, Volume 6, ... hal. 300.

²⁰² Armin ibn Rasyim dan Halimatus Syadi'yah, "Pendidikan Anak Prenatal Menurut Ajaran Islam", *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, Vol.1, No.1, Tahun 2015, hal. 55.

adalah karena mereka kafir ingkar kepada Allah dan rasul nya “Dan mereka tidak mengerjakan shalat, melainkan dengan malas. Dan tidak pula menginfakkan (harta) mereka melainkan dengan rasa enggan (terpaksa). Surat At-Taubah/9:54.

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dikatakan bahwa Allah tidak akan berkenan menerima infak dan sedekah orang-orang munafik karena mereka adalah orang-orang yang tidak mengerjakan shalat melainkan dalam keadaan bermalas-malasan. Mereka tidak punya niat baik dan benar tidak pula punya keinginan yang tulus dan sungguh-sungguh dalam beramal.²⁰³

Sementara dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan bahwa ayat di atas menyebut tiga penyebab penolakan nafkah mereka yakni kufur, tidak melaksanakan shalat dengan baik dan benar, serta tidak tulus dalam memberikan nafkah. Adapun orang-orang munafik itu mereka adalah para pengecut lagi menipu orang lain bahkan diri sendiri. Penutup ayat di atas secara jelas dan tegas menyatakan bahwa mereka selalu dalam keadaan terpaksa bila menunaikannafkah.²⁰⁴

d. Menjaga Makanan dan Minuman

Pentingnya kebutuhan gizi yang lengkap untuk perempuan hamil, tidak luput dari keberhasilan kehamilan menuju persalinan normal. Oleh karena itu penting bagi perempuan, tenaga kesehatan dan keluarga memperhatikan dan memberikan edukasi kebutuhan gizinya yang bervariasi di setiap trimester. Pemahaman ini bukan berarti perempuan tersebut dilakukan seperti merawat orang sakit melainkan dengan memberinya edukasi dan konseling bahwa makanan yang dikonsumsi adalah untuk kesehatan dirinya dan janin yang dikandungnya.

Keberhasilan persalinan dengan mencegah perdarahan sebelum dan pasca persalinan juga didapatkan dari pengaruh makanan yang dikonsumsi selama hamil. pada kehamilan trimester pertama perempuan hamil cenderung sering mengalami mual, muntah dan nafsu makannya rendah disebabkan adanya rangsangan dari organ perut, peningkatan hormon dan kelenjar saliva. Meskipun demikian tidak semua perempuan hamil merasakan hal tersebut. Mengatasi keluhan ini adalah dengan makan dengan porsi sedikit dengan frekuensi sering serta mengurangi asupan lemak.²⁰⁵

²⁰³ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-Azhim*, ... hal. 539.

²⁰⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 5, ... hal. 133-134.

²⁰⁵ Emma Pandi Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadits*, ... hal. 42.

Pada kehamilan trimester kedua terjadi peningkatan suhu basal karena pertumbuhan janin mulai nyata. Menyikapi perubahan ini adalah dengan menjaganya agar tidak kekurangan protein, zat besi dan zat kapur. Setiap hari energi meningkat sebesar 300 kkal.

Bila kehamilan telah memasuki trimester ketiga masa ini merupakan masa kritis karena janin telah berusia 24 minggu atau 6 bulan. Pertumbuhannya cepat sehingga pembesaran rahim mengakibatkan lambung sedikit terdesak. Meningkatnya metabolisme basal seiring dengan perkembangan janin mengakibatkan nafsu makan meningkat karena sebagian besar telah berlalu dari *morning sickness*.²⁰⁶ Menyikapi hal ini adalah agar penambahan berat badan tidak terlalu berlebihan sehingga keracunan kehamilan dan kesulitan pada saat melahirkan tidak terjadi. Allah SWT telah menyampaikan kejadian tersebut dalam Al-Qur'an sebagaimana tersirat dalam QS. al-An'am/6: 141. Sebagaimana firman-Nya:

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَّعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۱٤١﴾

Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebum yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan. QS. al-An'am/6: 141.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dikatakan tujuan dari QS. al-An'am/6: 141 adalah menggambarkan betapa besar nikmat Allah serta untuk melarang segala yang mengantar kepada yang mengantar nikmat-nikmat-Nya. Allah menciptakan pohon korma dan tanaman-tanaman dalam keadaan yang bermacam-macam rasa bentuk dan aromanya. Allah jualah yang menciptakan buah-buahan seperti zaitun dan delima yang serupa dalam beberapa segi seperti bentuk dan warnanya dan tidak serupa dalam beberapa segi yang lainnya seperti rasanya, padahal semua tumbuh di atas tanah yang sama dan siraman dengan air yang

²⁰⁶ Emma Pandi Wirakusumah, *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadits*, ... hal. 143-144.

sama.²⁰⁷

Yang dimaksud makan dan minum yang baik adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang sewajarnya dan tentunya terjamin kehalalannya. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah/2: 168. Sebagaimana firman-Nya sebagai berikut :

يَأْيَهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ١٦٨

Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan, karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi mu. QS. Al-Baqarah/2 : 168.

Di ayat lain Allah menegaskan sebagaimana tersirat dalam QS. Al-Maidah/5 :88.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ٨٨

Dan makanlah dari apa yang Allah berikan kepadamu sebagai rezeki yang halal serta baik dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya. QS. Al-Maidah/5 :88.

4. Metode Ta'limah

Talim bisa dikatakan mendidik atau pengajaran yang dikenal dengan tarbiyah. Sedangkan cakupan dari *al-Tarbiyyah* adalah pendidikan manusia dari aspek afektif (emosional), sosial dan dari aspek psikomotor (fisikal).²⁰⁸ Ini adalah salah satu persiapan orang tua dalam mentarbiyah anak sejak dalam kandungan dan sungguh sangat luar biasa dampaknya terhadap janin di mana nanti setelah dewasa akan benar-benar merasa sadar akan hakikat keberadaan dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang pada akhirnya mampu memahami akidah dan syariah sebagai jalan hidupnya. Pada saat itulah upaya penanaman nilai-nilai Ilahiyah pada janin sebagai hamba Allah sehingga di kemudian harinya terbentuk jiwa yang sehat.²⁰⁹ Dalam menarbiyah anak sejak dalam kandungan tersebut hendaklah berupaya mencontoh akhlakunya Rasulullah Saw. Sebagaimana yang tersirat di dalam QS. Al-Ahzab/33:21

²⁰⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 3, ... hal. 696-697.

²⁰⁸ Abu Muhammad Iqbal, *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan-Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. 1, 2015, hal. 283. Lihat juga: Maksum, *Madrasah dan Perkembangannya*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999, hal. 11, 285.

²⁰⁹ Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, ... hal. 159.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ
اللَّهَ كَثِيرًا

Sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah. QS. Al-Ahzab/33:21

Kemudian hal pertama yang mesti dilakukan para calon orang tua adalah meniatkan setiap proses kehamilan sebagai sebuah ibadah, Hal lainnya yang juga termasuk ke dalam proses persiapan melahirkan yang perlu diperhatikan oleh setiap ibu hamil adalah terkait dengan selalu memiliki niat yang benar. Dan peran suami sangat penting di dalam kehamilan. Karena dukungan dan kasih sayang suami dan keluarga terdekat akan mempengaruhi psikis ibu yang sedang hamil karena beratnya beban yang sedang dialami Ibu hamil. Dukungan Psikologis keluarga pada masa kehamilan dengan memberikan dukungan dan perhatian selama kehamilan ini sangat berpengaruh dan ini merupakan suatu amalan yang baik.²¹⁰ Karena pendidikan dan pengajaran adalah mencerdaskan otak dan membentuk karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Ilahiyah, Proses kehamilan merupakan salah satu anugerah dan berkah yang diberikan oleh Allah SWT kepada wanita untuk dapat meningkatkan derajatnya. Karena hal tersebut, maka dalam setiap proses kehamilan yang sedang dijalani baik berat maupun ringan sekalipun harus tetap meniatkan diri untuk menjalaninya sebagai sebuah ibadah termasuk dalam proses persiapan sebelum persalinan baik secara caesar maupun melahirkan normal. Kemudian memberikan nama yang baik secara Islam.

Memberikan nama merupakan salah satu tugas orang tua ketika anaknya terlahir nanti baik dengan proses melahirkan normal ataupun harus melalui bantuan operasi caesar. Pemberian nama kepada anak merupakan bentuk tanggung jawab dan hak orang tua untuk memberikan identitas pada setiap keturunannya. Nama yang diberikan kepada anak dalam Islam harus memiliki arti yang baik dan setidaknya mengandung beberapa unsur kata dalam bahasa arab atau bahasa Al-Qur'an. Dalam proses pemberian nama, orang tua sebaiknya tidak memilih nama yang tidak diperbolehkan dalam Islam dan dapat memberikan nama orang tua laki-laki pada bagian

²¹⁰ Riadi Jannah Siregar, "Edukasi Maternal Perspektif Al-Qur'an", *Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana PTIQ Jakarta, 2020. hal. 175.

belakang anak, persiapan menjadi orang tua ini sangat penting karena akan terjadi banyak perubahan peran ketika bayi lahir. Bagi pasangan baru, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi. Sedangkan bagi pasangan yang telah mempunyai lebih dari satu anak dapat belajar dari pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Persiapan yang tidak kalah pentingnya adalah persiapan ekonomi. Persiapan menjadi orang tua mempunyai dua komponen yaitu: Komponen yang bersifat praktis dan mekanis, melibatkan keterampilan kognitif dan motorik keterampilan kognitif-motorik misalnya memberi makan, menjaga dari bahaya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan budaya. Komponen yang bersifat emosional, melibatkan keterampilan afektif dan kognitif. Keterampilan kognitif-afektif misalnya: bersikap yang lembut, waspada dan memberi perhatian kepada bayinya. Manusia dapat menciptakan, mengkreasi, menetapkan aturan dan menetapkan tujuan hidupnya, tidak mengaitkan diri pada Tuhan. Maka akan tercipta keseimbangan. Keseimbangan itu melibatkan fisik, psikis dan spiritual. Dalam hal ini Allah telah mengingatkan ini dalam kalamnya yang indah terdapat pada QS. Ar-Rahman/55:7-9. Sebagai-mana firman-Nya:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ
 ۗ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۗ ۘ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ
 بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ۙ

Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan). Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu. Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu. QS. Arrahman/55:7-9.

M. Quraish Shihab mengatakan tentang penafsiran ayat di atas bahwa: kata *مِيزَانَ* berarti alat menimbang kata ini biasa juga dipahami adalah arti keadilan. Baik dalam arti penempatan sesuatu pada tempatnya maupun dalam arti keseimbangan. Dapat juga kata tersebut di pahami dalam arti keseimbangan yang ditetapkan Allah dalam mengatur alam raya sehingga masing-masing beredar secara seimbang sesuai kadar yang di tetapkan. Kata *الْمِيزَانَ* pada ketiga ayat di atas terulang pada setiap ayat kendati makna masing-masing dapat berbeda-beda. Kata *أَقِيمُوا* digunakan sebagai perintah untuk melakukan sesuatu secara bersinambung dan sempurna sesuai dengan syarat dan aturan yang berkaitan dengan aktivitas yang di perintahkan. Kata *تَطْغَوْا* terambil dari kata *thaga'* yang berarti melampaui batas dengan sengaja serta dengan sikap meremehkan.²¹¹ Penafsiran tersebut bila di tarik kepada masalah kehamilan ibu bisa

²¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 13, ... hal. 283-284.

diambil contoh secara mantap beberapa pengalaman membuktikan kehamilan dan persalinan yang mengalami ketidakseimbangan akan menyebabkan kehamilan yang parsial dan persalinan dengan kenyamanan yang parsial. Bila hanya memperhatikan fisik maka eksplorasi untuk menentukan diagnose adalah seputar gizi, istirahat dan latihan fisik menjelang trimester ketiga atau terapi farmakologis. Bahkan dalam studi pendahuluan di beberapa rumah sakit di Indonesia peneliti menemukan antenatal care hanya sekedar memperlihatkan kompetensi tenaga kesehatan. Melakukan palpasi dalam antenatal care yang dilakukan oleh Bidan, dan pemeriksaan Ultrasonografi oleh obstetrician tanpa memberikan edukasi dan konseling apalagi mengajaknya untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya atau memberikan kalimat dukungan sebagai kekuatan yang tak terlihat oleh panca indera namun sangat dibutuhkan.

Allah juga menyebutkan di dalam Al-Qur'an bila manusia mengingkari keseimbangan seperti yang di maksudkan dalam ayat di atas sebagaimana terdapat dalam QS. Yunus/10:23:

فَلَمَّا أَنْجَبَهُمْ إِذَا هُمْ يَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّمَا بَغَيْكُمْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ مَتَاعَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ثُمَّ إِلَيْنَا مَرْجِعُكُمْ فَنُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ٢٣

Maka tatkala Allah menyelamatkan mereka, tiba-tiba mereka membuat kezaliman di muka bumi tanpa (alasan) yang benar. Hai manusia, sesungguhnya (bencana) kezalimanmu akan menimpa dirimu sendiri; (hasil kezalimanmu) itu hanyalah kenikmatan hidup duniawi, kemudian kepada Kamilah kembalimu, lalu Kami kabarkan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan. QS. Yunus/10: 23.

M. Quraish Shihab berpandangan bahwa kata *يَبْغُونَ* terambil dari kata *baghyu* yaitu pelampauan batas dalam kezaliman ada yang membatasi pengertian di sini hanya mempersekutukan Tuhan. Tetapi dari segi redaksi kata ini dapat mencakup aneka kedurhakaan Asy-Sya'rawi memberi contoh antara lain memberi lubang di jalan raya, membuang kotoran dan mencemarkan lingkungan alhasil segala aktivitas yang bisa mengakibatkan sesuatu dalam keadaan tidak baik setelah sebelumnya baik. Kata *بِغَيْرِ الْحَقِّ* dipahami oleh semua ulama sebagai isyarat bahwa ada perusakan yang dapat dibenarkan agama jika perusakan dilakukan untuk tujuan yang benar ketika itu dia tidak dinamai *baghy* atas dasar itu kata *بِغَيْرِ الْحَقِّ* pada ayat ini mengisyaratkan bahwa *al-baghyu* dengan alasan apapun tidak dibenarkan oleh Allah dan juga oleh nurani manusia.²¹²

Penulis berpandangan dalam mengambil benang merah yang di

²¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 5, ... hal. 376-377.

tafsirkan M. Quraish Shihab dalam ayat-ayat di atas bahwa ketika ibu hamil tidak mampu berbuat keseimbangan dalam artian menzalimi diri dengan melakukan hal-hal yang tidak seimbang antara kebutuhan gizi, kebutuhan istirahat, pengecekan kesehatan ibu hamil maka kekuatan untuk tubuh dan reaksi kepada sang janin juga akan dapat melemah bila hal-hal yang semestinya dilakukan sesuai proporsinya tidak diindahkan.

Lalu kemudian jika ingin menjadi orang tua yang bijaksana, salah satunya harus pandai bersyukur kepada Allah. Orang tua harus memandang anak yang sudah terlahir adalah hikmah dan menjadi orang tua adalah anugerah. Panduan menjadi orang tua bijaksana ini terdapat dalam QS. Luqman ayat 12-19. Ayat-ayat tersebut di antaranya menyebutkan apa saja ajaran-ajaran orang tua pada anaknya. Dikatakan bahwa syirik adalah bencana besar dalam keluarga. Karenanya, jauhkan anak-anak dari pendidikan dan lingkungan yang syirik. Jika diaplikasikan, memang tidak mudah, tapi bisa dimulai dengan memilih lingkungan rumah yang baik. “Jadi, jika ingin membeli rumah, lihat dulu tetangganya,” Orang tua merupakan seseorang yang mempunyai tanggung jawab besar dalam mempersiapkan seorang anak yang berkualitas. Menjadi orang tua adalah suatu anugerah yang tiada duanya, namun untuk menjadi orang tua tidaklah mudah. Memerlukan banyak pengalaman dan juga harus mempelajari banyak ilmu pengetahuan dalam mengasuh anak yang telah diberikan oleh sang maha Pencipta, agar kualitas hidup dan masa depan anak menjadi lebih baik.

Menurut Nasaruddin Umar dalam peran sebagai orang tua yakni laki-laki dan perempuan ada kesamaan jika di tarik dalam ranah pendidik anak maka ibu bukanlah orang yang harus beraktivitas dalam wilayah domestik termasuk dalam mendidik anak kewajiban mendidik ada pada keduanya yaitu ayah dan ibu, dan akan lebih bagus di mulai sejak dalam rahim ibulah anak didik oleh kedua orang tuanya.²¹³ Maka untuk menjadi orang tua, para calon orang tua wajib mempersiapkan diri mereka masing-masing.

Di dalam Al-Qur’an hal pemilihan jodoh juga sangat berpengaruh untuk kehidupan manusia dalam perkembangan kualitas diri, isyarat ini dapat ditemukan dalam QS. Al-Baqarah/2:221. Sebagaimana firman-Nya:

Dan janganlah kamu nikahi perempuan-perempuan musyrik, sebelum mereka beriman, sesungguhnya hamba sahaya lebih baik daripada

²¹³ Nasaruddin Umar, *Melangitkan Manusia*, (ed). Muid, Jakarta: PTIQ PRESS, 2019. hal. 129.

perempuan musyrik meskipun dia menakjubkan kamu, dan janganlah kamu kawinkan (perempuan muslim) dengan laki-laki musyrik meskipun ia menakjubkan bagimu. QS. Al-Baqarah/2: 221.

Berkaitan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan bahwa: larangan perkawinan dengan non muslim adalah perbedaan Iman. Perkawinan dimaksudkan agar terjalin hubungan yang harmonis minimal antara pasangan suami istri dan anak-anaknya. Bagaimana mungkin keharmonisan tercapai apabila nilai-nilai yang dianut suami istri berbeda karena nilai-nilai ini mewarnai pikiran dan tingkah laku seseorang.²¹⁴ Lalu kemudian selain nilai-nilai yang dikemukakan M. Quraish Shihab tersebut ada hal-hal yang perlu disiapkan adalah: Persiapan Fisik hentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol. Himbauan ini berlaku bagi calon ayah dan ibu. Perokok aktif dan pasif dapat membuat janin mengalami gangguan pertumbuhan. Asap rokok yang terhirup oleh calon ibu dapat menghambat suplai oksigen, sehingga resiko janin lahir prematur menjadi lebih tinggi. Minuman beralkohol membuat calon ibu menghadapi resiko keguguran karena kandungan menjadi melemah. Sedangkan para pria, kadar alkohol yang tinggi membuat jumlah sel sperma sedikit jumlahnya sehingga tidak cukup untuk pembuahan. Calon orang tua harus mulai mengonsumsi makanan dengan gizi tinggi. Membatasi asupan makanan bergula dan berlemak tinggi sangat dianjurkan. Usahakanlah dalam kondisi berat badan yang ideal agar pembuahan berlangsung sempurna. Lakukanlah tes kesehatan untuk memastikan kondisi kesehatan calon ibu. Jika dalam pemeriksaan calon ibu dinyatakan mengalami gangguan kesehatan tertentu, biasanya dokter akan menyarankan agar pasangan menunda dulu kehamilan sampai calon ibu dinyatakan sehat. Melakukan vaksinasi yang perlu dilakukan oleh ibu untuk melindungi janinnya selama kehamilan dan menjalani proses persalinan.

Persiapan psikologis bagi calon ayah dan ibu, dari proses kehamilan hingga melahirkan akan menjadi pengalaman istimewa. Namun, pengalaman yang luar biasa akan dirasakan ketika pasangan suami-istri menjadi orang tua. Jadi sebelum memiliki anak sebaiknya diskusikan perubahan dan tantangan hidup yang akan dialami sehingga calon orang tua telah siap dengan segala kemungkinan yang akan terjadi. Karena rumah tangga yang bahagia adalah rumah tangga yang di dalamnya tercipta hubungan harmonis antara suami dan istri serta terpenuhi semua kebutuhan hidupnya secara layak,

²¹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 1, ... hal. 580.

karena kesiapan rumah tangga ini berkaitan dengan dua hal pertama berkaitan dengan kemampuan suami istri dalam mengelola hubungan keduanya berkaitan dengan masalah ekonomi.²¹⁵ Selanjutnya persiapan finansial, persiapan finansial memang bukan segalanya. Namun faktor ini bisa dikatakan paling penting. Persiapan yang dimaksud adalah perencanaan keuangan untuk mencukupi keperluan anak sejak masih berada dalam kandungan hingga lahir. Kehadiran seorang bayi berarti penambahan biaya tetap bagi sebuah keluarga, yang secara tetap akan meningkat seiring kebutuhan pertumbuhan anak. Namun seorang Istri harus *kanaah* dan rida dengan nikmat yang diberikan Allah kepadanya istri harus mengetahui kemampuan finansial suaminya dan menyertai suaminya dengan *kanaah* dan sabar.²¹⁶ karena orang tua adalah penentu kehidupan anak selanjutnya dan orang tualah yang memiliki tanggung jawab untuk mendidik anak agar baik dalam hal kepribadian, sosialisasi, penyesuaian dan pengendalian diri, kemampuan berpikir dan lain hal yang kelak akan menentukan keberhasilan dan kemandirian anak yang juga menentukan keberhasilan anak. Persiapan psikologis saat menjadi orang tua antara lain ialah mendengar dengan sangat antusias dan merespons dengan penuh kesungguhan.

Dalam QS. Luqman/31:33 disebutkan pula bahwa bagaimana orang tua, khususnya seorang bapak mendidik akhlak anak terhadap Tuhan dan terhadap sesama, seperti pesan Luqman kepada anaknya. Jika pesan itu didengarkan kepada anak sejak dalam kandungan, maka akan lebih baik. Sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَإِخْشَاؤَ يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنِ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَارٌ
عَنِ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ
۳۳

*Hai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu dan takutilah suatu hari yang (pada hari itu) seorang bapak tidak dapat menolong anaknya dan seorang anak tidak dapat (pula) menolong bapaknya sedikitpun....*QS. Luqman/31:33.

Sehubungan dengan ayat di atas M. Quraish Shihab mengatakan dalam tafsirnya bahwa: Pada hari itu seorang bapak siapapun bapaknya itu tidak dapat menolong dan membela anaknya dan seorang anak tidak dapat pula menolong dan membela bapak nya sedikitpun. Maka jangan sekali-kali kehidupan dunia ini yakni

²¹⁵ Sugiri Syarif, *Menggapai Keluarga Berkualitas dan Sakinah*, (ed). M. Chalil Nafis, Jakarta: Mitra Abadi Pres, 2007, hal .11.

²¹⁶ Sugiri Syarif, *Menggapai Keluarga Berkualitas dan Sakinah*,... hal. 31.

gamerlapannya memperdayakan kamu dan jangan pula penipu yakni setan manusia dan jin memperdayakan mu terhadap agama dan tuntunan Allah. Redaksi ayat di atas ketika berbicara tentang kemungkinan pembelaan pertolongan bapak berbeda redaksinya ketika berbicara tentang pertolongan anak berbicara kepada bapak. Ayah yang kasih sayangnya terhadap anak tidak putus dan selalu membela setiap saat dilukiskan pembelaannya dengan kata kerja masa kini dan yang akan datang (يَجُزِي) *Yajzi*. Tetapi di sisi lain anak baru bisa membantu ayahnya pada saat dia dewasa. Menurut al-Biqai boleh jadi Allah mengizinkan untuk memberi manfaat jika ada syarat-syarat yang memungkinkannya.²¹⁷

²¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Volume 10, ... hal. 339-340.

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pemaparan yang penulis jelaskan dalam pembahasan disertasi ini maka diambil sebuah jawaban sebagai kesimpulan atas rumusan masalah sebagai berikut:

1. Psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an dapat di pahami sebagai ilmu yang mempelajari tentang perilaku perempuan pada saat kehamilan sampai melahirkan dalam membangun kekuatan mental dan pola harmonis dengan diri sendiri, suami, anggota keluarga, masyarakat, lingkungan, tenaga kesehatan dan Tuhan.
2. Psikologi Kehamilan dalam Al-Qur'an digambarkan melalui perjuangan ibu dengan susah payah, memeliharanya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah suka dan duka/senang dan sedih, menyusuinya hingga dua tahun. Maka sudah seharusnya seorang anak berbakti dengan penuh syukur kepadanya sesuai dengan perintah Allah SWT.
3. Luapan emosional seperti menangis saat hamil jika cuma satu atau dua kali adalah hal yang wajar terjadi. Yang perlu diperhatikan adalah emosi negatif seperti stres dan depresi yang berkepanjangan. Jika perempuan hamil mengalami ini, segera mendekatkan diri pada Allah SWT dengan banyak membaca Al-Qur'an selain itu pergi ke dokter

kandungan dan konsultasi juga ke psikolog untuk memperoleh arahan serta panduan agar perempuan hamil selalu ceria dan terhindar dari rasa sedih yang berlebihan.

4. Perasaan gembira harus di tumbuhkan pada masa kehamilan karena dapat membantu menjaga kesehatan ibu hamil dan janin. Penderitaan dan duka cita, marah, ketegangan emosi biasanya harus di hindarkan karena keadaan emosional ini bisa membangkitkan banyak penyakit.

B. Implikasi hasil penelitian

Dari hasil penelitian ini, maka psikologi kehamilan mendapatkan afirmasi yang sangat kuat dari Al-Qur'an. yang menyangkut dengan psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an tersebut di antaranya: 1. Psikologi yang berhubungan dengan perasaan, 2. fisik, 3. Pikiran, 4. Keinginan.

Psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an ini diharapkan mampu menekan stres ibu hamil. Selanjutnya secara praktis untuk para perempuan hamil, dengan membaca disertasi ini diharapkan dapat menambah wawasan seputar persiapan-persiapan apa saja yang harus dilakukan dalam menanti kelahiran sang bayi, guna mendapatkan bayi yang sehat fisik, psikis dan mentalnya.

Penulis harapkan disertasi ini dapat membantu memberikan solusi untuk para ibu hamil dalam menghadapi perubahan psikologi yang sedang dialaminya. Sehingga benar-benar sudah siap menghadapinya baik secara kekuatan fisik, psikis, sosial maupun spiritual.

Dengan demikian diharapkan pula bisa melahirkan anak yang cerdas sehat soleh penuh kesempurnaan menjadi penyejuk mata bagi kedua orang tuanya, dan bisa bermanfaat buat orang banyak.

C. Saran-saran

1. Melihat perdebatan akademik di atas maka secara teoritis untuk para penulis diharapkan dapat menyegarkan pikiran dan meningkatkan penelitian selanjutnya terkait dengan psikologi kehamilan dalam perspektif Al-Qur'an. Bila dalam disertasi ini masih banyak ayat-ayat yang belum tersingkap maka diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat menjelaskan ayat-ayat terkait secara lebih sempurna lagi penulisan dan pembahasannya.
2. Penelitian ini juga merekomendasikan perlunya perumusan yang cermat dan jelas juga sesuai dan tidak bertentangan dengan konsep psikologi kehamilan dalam Al-Qur'an.
3. Ada banyak pemikiran yang perlu di tuangkan dalam tulisan sederhana ini. Namun dalam segala keterbatasan penulis diharapkan ada penulis lain yang berupaya melakukan eksplorasi secara

mendalam terhadap kajian ini baik dari perspektif yang sama ataupun dalam perspektif lintas disiplin ilmu sehingga bisa memperkaya ilmu bagi ibu hamil dan menjadi solusi dalam menekan stres ketika sedang hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Chortatos, *at al.* “Nause and Vomiting in Pregnancy: Associations with Maternal Gestational Diet and Lifestyle Factors in the Norwegian Mother and Child Cohort Study”, *BJOG*, 2013; 120:1642-1653.
- Abedin, Sumaiya. “Antenatal Care During Pregnancy: A Study on Naogaon District of Bangladesh”, *Med Well Journals*, 8, 2008.
- Adhim, Muhammad Fauzil. *Bahagia saat Hamil bagi Ummahat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999.
- Adrian, Kevin. *Hamil-sehat-bisa-dicapai-dengan-7-langkah-ini*, dalam www.halodokter.com, Diakses 15 Agustus 2019.
- Ardian, Jiemi, *Gangguan Kejiwaan dalam Kehamilan*. t. tp, 2016.
- Achmad, Yudianto. *Pendidikan Karakter Indigenous Dalam Perspektif Al-Qur’an*. Bakasi: Bahana Cerdas Hati, 2019.
- Ahmed, Mustafa A, *et al.* *Human Development as Described in the Qur’an and Sunnah*, Makkah: Commission on Scientific Signs of the Qur’an and Sunnah, 1992.
- A.K., Baihaqi. *Pendidikan Agama dalam Keluarga bagi Anak Pralahir*. Jakarta: Darul Ulum, 2001.
- Albrecht, Karl. *Brain Power: Learn to Improve Your thinking Skill*. *Prentice*, Englewood: Touchstone. 2009.
- Alfarisi, Ringgo. “Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting pada Balita”, *Jurnal Kebidanan*, Vol 5, No 3, Juli 2019.
- at-Tirmidzi, Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa As-Sulami Jilid 3, Edisi Eksklusif, Jakarta: Gema Insani, 2017.

- ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jamiul Bayan*, diterjemahkan Ahmad Abdurrajiq Al-Bakri, *et al.* dalam *Tafsir Ath-Thabari*, Jilid 11, Cet. Ke-2, Jakarta: Pustaka Azzam, 2016.
- Alipour, Zahra, *et al.* "The Most Important Risk Factors Affecting Mental Health During Pregnancy: A Systematic Review", *Research article EMHJ*, June 24 2018.
- Allina, "What Your Partner Might Need From You During Pregnancy" dalam *Jurnal Hospitals dan Clinics*, Amerika Serikat, 2001.
- Almatsier S, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2006.
- Alza, Nurfaizah, Ismarwati *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah, t.th.
- Amin, Samsul Munir dan Indariati, *Menanti Sang Buah Hati, Perkembangan Janin dalam Rahim.*, Jakarta: tp., 2010.
- Anam, Muhammad Safiqul, *Fikih Kehamilan*, Jakarta: Darul Hikmah, 2019.
- Astuti, Arini Budi, *at al.*, "Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Penyesuaian Diri Perempuan pada Kehamilan Pertama", *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 – 95. ISSN : 0215 – 8884. Diakses pada tgl 16 Oktober 2020
- Azizah, Anisatun dan Merryana Adriani, "Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil, Trimester Pertama dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis", *Energy and Protein Adequacy Level in First Trimester of Pregnancy and the Occurance of Chronic Energy Deficiency*
- Baihaqi, MIF, *et al.* *Psikiatri: Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2007.
- Bakar, Osman, *Tauhid dan Sains*. t.p. t.th.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul, *Shahih Al-Lu'Lu Walmarjan*, Jakarta: Akbar Media, Cetakan Pertama, 2011.
- Bener, Abdulbari, *at al.*, "The Impact of Vitamin D Deficiency on Asthma, Allergic Rhinitis and Wheezing in Children: An Emerging Public Health Problem", *J Family Community Med.* 2014; 21(3):154–161. DOI: 10.4103/2230-8229.142967.
- Bhandari, Amit, *et al.* "Experience of Abortion in Nepal and Menstrual Regulation in Bangladesh: a Gender Analysis", *Gender and Development* 16 (2008), dalam <http://www.jstor.org/stable/20461272>, Diakses 21 Februari 2019.
- Bhutta, ZA., *at al.* "Evidence Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition: What Can be Done and What Cost?" *The Lancet.* 2013;382(9890):452-477. DOI : 10.1016/S0140-6736(13)60996-4.

- Biela, Dorota Kornas *The paradigm of unity in prenatal education and pedagogy*, publisher anonymous, *Journal of DOI: 10.2478/v10241-012-0017-3*,.
- Brennan, James F. *Sejarah dan Sistem Psikologi. Penerjemah: Nurmala Sari Fajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Bobak, *at al.* “Keperawatan Maternitas”. *Prodi Kebidanan Jember*, Edisi 4, Jakarta. (2005), e-ISSN : 2579-5783.
- Backstrom, Caroli, A dan Elisabeth Herfelt Wahn. “Support During Labour: First-Time Fathers’ Descriptions of Requested and Received Support During the Birth of Their Child”. *Midwifery*, 2011;27:67-73.
- Briawan, Dodik, *at al.* “Hydration Status of Pregnant Women in West Jakarta”, *Asia Pac J Clin Nutr*, 2017;26(Suppl 1):S26-S30. DOI: 10.6133/apjcn.062017.s14.
- C, Louik, *at at.* “Nausea and Vomiting in Pregnancy: Maternal Characteristics and Risk Factors”. *Paediatr Perinat Epidemiol*, 2006; 20(4):270-278.
- C, Maltepe dan Gideon K. “The Management of Nausea and Vomiting of Pregnancy and Hyperemesis Gravidarum”. *J Popul Ther Clin Pharmacol*, 2013; 20(2):e184-e192.
- Campbell, Don. *The Mozart Effect for Children: Awakening Your Childs Mind, Health and Creativity With Music*.
- Carr, F. Rene Van De, dan Marc Lehrer. *While Your Expecting Your own Prenatal Classroom*, Penerjemah: Alawiyah Abdurrahman, Bandung: Mizan, 2001.
- Carmichael, A. “Initial Treatment of Dehydration for Severe Acute Malnutri-tion”, *e-Library of Evidence for Nutrition Actions (315nda t)*. WHO, 2011. Diakses 3 Oktober. 2020 Available at: <http://www.who.int/elena/titles/bbc/dehydration>.
- Cetin, *at al.* “Role of Micronutrients in The Pereinceptional Periode”, *Human Reproduction Update*, 16(1), 2009.
- Chairunnisa, Alfira, Endang Fourianalistyawati. “Peran *Self-Compassion* dan Spiritualitas terhadap Depresi pada Ibu Hamil”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, (2019), 6(1), 14-36, e-ISSN: 2580-1228, DOI: 10.24854/jpu02019-131, p-ISSN: 2088-4230.
- Committee on Environmental Health, Noise: *A Hazard for the Fetus and Newborn*. PEDIATRICS Vol. 100 No. 4. October 1997.
- Corey, Gerald. *Teory dan Praktek: Konseling dan Psikoterpi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.

- Crowther, *et al.* *Spiritualitas dan Melahirkan: Makna dan Peduli di Awal Kehidupan*, New York: Routledge, 2017.
- D, Sarimawar, *et al.* *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Anemia Kehamilan*, Jakarta: Buletin Penelitian Kesehatan, 1991.
- al-Daghawain, Ziyad Khalil Muhammad. *Manhajiyah al-Bahts fi al-Tafsir al-Maudhū ʿī*, Amman: Dār al-Basyar, 1995.
- Dannes, Vennetia R. *Sosialisasi Pencegahan KDRT Secara Dini*. Bukit Tinggi, Provinsi Sumatera Barat: tp, t.th.
- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: PT Refika Aditma, 2011.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, Jakarta: Balai Pustaka, 2000.
- Descamps, *et al.* “Psychologie et Perte de Grossesse Psychology and Pregnancy Loss”, *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction* (2014) 43.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009.
- Dewi, Ni Nyoman Ari Indra. “Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama”. Program Studi: Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi, *Jurnal Psikologi Mandala*, 2018, Vol. 2, No. 2, 15-21, ISSN: 2580-4065.
- Diani, Luh Putu Prema dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Istri Yang Mengalami Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar”, *Jurnal Psikologi Udayana*, 2013, Vol. 1, No. 1, 1-11. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana ISSN: 2354-5607.
- Diponegoro, A.M dan S.F Budi Hastuti. “Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida”, *Humanitas*, Vol. VI No. 2 Agustus 2009. *Journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/download/205/59*. Diakses 14 November 2019.
- DJ, Casa, *at al.* “Hydration Biomarkers and Dietary Fluid Consumption of Women”, *J Acad Nutr Diet*. 2012;112(7):1056-61.
- Drajat, Zakiah. *Ilmu Jiwa Agama*. Cet.XIII, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Ediyati, Asri. “Perubahan Psikologis Anda Selama 3 Trimester, Emosi Naik-Turun.” dalam <https://www.haibunda.com/kehamilan/20200908164235-49-160862/perubahan-psikologis-ibu-hamil-selama-3-trimester-emosi-naik-turun>. Diakses 25 September 2020
- Eisenberg, Ziv. “Clear and Pregnant Danger The Making of Prenatal Psychology in Mid-Twentieth-Century America,” *Journal of Women’s History*, Vol. 22.39 Iss. 112-135 Tahun 2010.

- Emmett, Pauline M, *at al.* “Pregnancy, Diet and Associated Outcomes in the Avon Longitudinal Study of Parents and Children”, *Nutrition Reviews*, 2015;73(S3):154-174. DOI: 10.1093/nutrit/nuv053.
- Elgood, C. *Safavid Medical Practice: The Practice of Medicine, Surgery and Gynaecology in Persia Between 1500 A.D and 1750 A.D*, London: Lucaz 8c Co.Ltd, 1970.
- al-Farmawī, Abd al-Hayy. *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawdlū ī*, Kairo: Al-Hadlārah al-‘Arabiyyah, 1977.
- Fauziah F. Hernanto. “Pengetahuan tentang Kehamilan Dukungan Keluarga dan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III.” *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 5, No 03, September 2016. Diakses pada 317nd 5 Oktober 2020.
- Febriani, Nur Arfiyah. *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur’an*, Bandung: Mizan Pustaka, 2014.
- Febriyani. “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil”. *Jurnal Human Care*, e-ISSN:2528-66510, Vol. 2 No.3 Tahun 2017.
- Fernando, Suman. *Spirituality, Values and Mental Health*, London: Jessica Kingsley Publisher, 2007.
- Field, Tiffany, David Sandberg, Robert Garcia, Nitza Vega-Lahr, Sheri Goldstein, and Lisa Guy University of Miami Pregnancy Problems, Postpartum Depression, and Early Mother-Infant Interactions Developmental Psychology, 1985, Vol. 23, No. 6.
- Fourianalistyawati, Endang. *Fenomena Ibu dengan Kehamilan Risiko Tinggi: Mindfulness sebagai Alternatif Intervensi*, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI, t.th.
- G, Koenig Harold. *Is Religion Good for Your Health? The Effect of Religion on Physical and Mental Health?*, London: The Haworth Pastoral Press, 1997.
- Gani, A. “Aspek Ekonomi Kesehatan Jiwa Masyarakat”, *Konvensi Nasional Kesehatan Jiwa ke-2*. Jakarta: Pusat Kajian Ekonomi Kesehatan FKMUI, 2003.
- Ghufron, Ali. *Lahirlah dengan Cinta Fikih Hamil Dan Melahirkan*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Gold, Katherine J dan Sheila M Marcus, “Pengaruh Penyakit Mental Ibu terhadap Hasil Kehamilan,” dalam: <https://www.medscape.com/viewarticle>. Diakses 23 September 2020.
- Gunawan, Nina Amelia, “Kehamilan yang Sehat,” dalam: <http://ciri-ciri-orang-hamil.com/7-html>. Diakses 10 November 2018.

- Hack, Daniel JF, Mark S, Lydia C, Elaine B, Nancy K., "Outcomes in Young Adulthood for Very Low Birth Weight Infants", *N Engl J Med*, 2002; 346:149-157. DOI: 10.1056/NEJMoa010856.
- Hakimi, Mochammad. *at al.* "Korelasi Cara Bersalin dengan Depresi Postpartum", *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 15 (1), 2019, 22-30. Copyright © 2019. ISSN 1858-0610 (318nda t) ISSN 2477-8184.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra dan Psikologi*, Volume 2, Depok: Gema Insani Hamka, 2015.
- Hanafi, Muchlis M. *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur'an dan Hadist*. Jakarta: Kamil Pustaka, 2014.
- Handayani, Fitriani Putri dan Endang Fourianalistyawati. "Depresi dan Kesejahteraan Spiritual pada Ibu Hamil Risiko Tinggi" *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 8, No. 2, 145-153 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035, Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, 2018.
- Harahap, Fatma Syilvana Dewi. *Kehamilan dan Persalinan Fisik, Psikis dan Spiritual*. Bandung: Pustaka Aura Semesta, 2015.
- Hardinsyah, "Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan", *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2(2), 55 – 745, 2007. Jai.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/viewFile/4424/2976.
- Hart, Betty dan Todd R. Risley. *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children* .t.tp. t.th.
- Hatta, Ahmad, *et al.* *Bimbingan Islam untuk Rumah Tangga Muslimah*, Cet. Ke-3, Jakarta: Mahgfirah, 2017.
- Honein. M, *et al.* *Peristiwa Hidup tang Penuh Tekanan dan Cacat Lahir*, Am J Epidemiol, 2002.
- Hong-Gu He, Poh, Hui Li, Serena Siew LK, Hui Cheng LS, "First-Time Fathers' Experiences and Needs During Pregnancy and Childbirth: A Descriptive Qualitative Study", *Midwifery*, 2014; 30:6:779-787.
- HS, M. Thohir. *Kesehatan dalam Pandangan Islam*. Surabaya: Bina Ilmu, 1989.
- Hude, M. Darwis. *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*. (ed). Abd. Muid. Jakarta: Nagakusuma Media Kreatif, Cet. Ke 2, 2017.
- . *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Ibrahim, Christina S. *Perawatan Kebidanan*, Jilid II, Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1996.
- Ibuka, Masaru. *Kindergarten To Late*. Moskow: Alpina, 2011.

- Ishak, Syafie, *at al.* “Keterlibatan Suami dalam Menjaga Kehamilan Istri di Puskesmas Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh Propinsi Nangroe Aceh Darussalam,” <https://media.neliti.com/media/publications/21123-ID>. Diakses 21 September 2020.
- Ikatan Bidan Indonesia dan Asosiasi Institusi Pendidikan Kebidanan Indonesia. *Naskah Akademik Sistem Pendidikan Kebidanan di Indonesia*, Jakarta: IBI & AIPKIND, 2012.
- Iqbal, Abu Muhammad. *Pemikiran Pendidikan Islam: Gagasan-Gagasan Besar Para Ilmuwan Muslim*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. 1, 2015.
- Isna A, Nurla. *Mencetak Karakter Anak Sejak dalam Kandungan*, Jogjakarta: Diva Press. 2012.
- Iyas, Jumiarni, *et al.* “Pengaruh Dukungan terhadap Persalinan Ibu Primigravida di Puskesmas Kecamatan Wilayah Jakarta Timur Periode Mei-Agustus 2006,” *Program Studi Kebidanan Cipto Mangunkusurno*, Poltekkes Depkes Jakarta III, 2006.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. terj. Harianto, *Tuhfatul Maudûd bi Ahkâmîl Maulûd*, Terjemah *Hanya Untukmu Anakku – Panduan Lengkap Pendidikan Anak Sejak dalam Kandungan Hingga Dewasa*, Cet.4, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2016.
- Jesse, D. Elizabeth, *et al.* “The Effect of Faith or Spirituality in Pregnancy”, *Journal of Holistic Nursing* 25 (2007), 152. <http://jhn.sagepub.com>. Diakses 25 Maret 2019.
- Joseph, *et al.* “Reducing Psychosocial and Behavioral Pregnancy Risk Factors: Result of Randomized Clinical Trial Among High-Risk Pregnant African-American Women”, *American Journal of Public Health*, 2009, P. 9. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Jumirah, *at al.* “Karakteristik, Asupan Gizi dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil”, *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2017;13(3). DOI : 10.30597/mkmi.v13i3.2670.
- Kadar, M. Yusuf. *Tafsir Tarbawi: Pesan-Pesan al-Qur’an Tentang Pendidikan*, Jakarta: AMZAH, 2013.
- al-Kaf, Ahmad Hafizh. *Pendidikan Anak Menurut Islam*. t.tp: tp, t.th
- Kaponda, Chrissie P Ndasochera, “Coping ang Psychosocial Adaptation Pregnant Teenagers in Malawi”, 1996, p. 263. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Karaca, Cetin. *at al.* “Is Lower Socio Economic Status a Risk Factor for Helicobacter Pylori Infection in Pregnant Women with Hyperemesis Gravidarum?”, *Turk J Gastroenterol*, 2004; 15(2).

- Kartanegara, Mulyadi. *Manusia dan Struktur Psikologisnya dalam pengalaman Tasauf*, t.tp.t.th.
- *Reaktualisasi Tradisi Ilmiah Islam*, Jakarta: Baitul Ikhsan, 2006.
- Kartika Tarigan. “Ternyata Bayi Sudah Belajar Sejak dalam Kandungan”, dalam <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3022440/ternyata-bayi-sudah-belajar-sejakdalam-kandungan>, Diakses pada tgl 21 Oktober 2020.
- Kathryn L, Cance Mc. And Jane S, *Stress and Disease in Pathophysiology*, USA: Mosby, 1994.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur’ an Al-Adzim*, diterjemahkan oleh Salah Abdul Fattah Al-Khalidi, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir Shahih Sistematis*, Jakarta: Magfhirah Pustaka, Volume 6,2017.
- Kemendes RI, *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*, Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemah*, Juz 19-20-21, Jilid 7.
- al-Khayat, Muhammad Haytham. *Environmental Health an Islamic Perspective* Alexandria:Technotex, 2000.
- Kingston, Dawn. “Practical Ways to Beat the Baby Blues Many women are afraid they will be labelled as a bad mother,” dalam <https://www.psychologytoday.com/the-pregnant-pause/202009/practical-ways-beat-the-baby-blues>. Diakses 27 September 2020.
- “Suicide in Pregnant Women and New Mothers Mental illness, when detected, is often sub-optimally managed.” Posted September 2020. Diakses tgl 27 September. 2020.
- Kisbiyah, et al. *Kehamilan Tak Dikehendaki di Kalangan Remaja Pusat Penelitian Kependudukan*, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1996,
- Kompas.com, “Kenali Perubahan Psikologis Ibu Hamil”, dalam: <https://lifestyle.kompas.com/read/2010/07/06/17523450/KenaliPerubahanPsikologisIbuHamil>. Diakses 13 Oktober 2019.
- Kom-Valdina, Nicole. “Self-Efficacy of School Nurses in Providing Support for Pregnant and Parenting Teenagers”, 2012, P. 211. Available: Proquest, <http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.
- Kusumastuty, Inggita, at al. “Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil, (*Correlation between Nutritional Status and Dietary Pattern on Pregnant Mother’s Weight gain*). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Juni 2016, Vol.3 No.1 Suplemen : 54 – 62.
- Lacasse, A, at al. “Nausea and Vomiting of Pregnancy: What About Quality of Life?” *BJOG*. 2008;115:1484-1493. DOI:10.1111/j.1471-0528.2008.01891.x.

- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhui Tafsir Al-Qur'an Tematik: Kedudukan dan Peran Perempuan Etika Berkeluarga Bermasyarakat dan Berpolitik*. Jakarta: Kamil Pustaka, 2014.
- Lestari, Sari, *Fisiologi Dan Manajemen Persalinan*. Pdf, Diakses tgl 26 Oktober 2020.
- Lori N, Osborne. "The Role of Life Stress and Social Support in The Adjustment of Sexually Victimized Pregnant and Parenting Minority Adolescents" *American Journal of Community Psychology*, Vol. 29, 2001, P. 17. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Lucianawaty, M. "Keselamatan Ibu (*Save Motherhood*) dan Perkembangan Anak Bagaimana Peran Laki-laki?" <https://media.neliti.com/keterlibatan-suami-dalam-menjaga-kehamilan-istri-di-puskesmas-kecamatan-kuta-ala.pdf>. Diakses 21 September 2020.
- Lutfiah, FA,. "Pendidikan Anak Prenatal Menurut Ajaran Islam", *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, Vol.1, No.1, 2019.
- M, Olf, Frijling J. *at al.* "The role of oxytocin in social bonding, 321nda regulation and mental 321nda t: An update on the moderating effects of context and interindividual differences", *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 2013.
- M, Winarni L,. "Pengaruh Dukungan Suami dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologi Ibu Postpartum." *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3.2, 2018.
- M, Zaif RM Wijaya & Hilmanto D,. "Hubungan antara Riwayat Status Gizi Ibu Masa Kehamilan dengan Pertumbuhan Anak Balita di Kecamatan Soreang Kabupaten Bandung", *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2017, 2(3).
- M.D., Susan Warhus. "*Darn Good Advice: Pregnancy.*" <https://doktersehat.Com>. Diakses 28 Desember 2018.
- Maharani. Triana Indri dan M. Fakhurrozi, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester ke Tiga", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 2, No. 7 Desember 2014, Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Maimunah, Annisa dan Sofia Retnowati. "Pengaruh Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama, dalam PSIKOISLAMIKA, *Jurnal Psikologi Islam (JPI)* Copyright © 2011 Lembaga Penelitian Pengembangan dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No.1 2011 1-22.
- Maksum. *Madrasah dan Perkembangannya*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.

- Malisova, O, *at al.* “Estimations of Water Balance 322nda t Validating and Administering the Water Balance Questionnaire in Pregnant Women,” *Int J Food Sci Nutr*, 2014; 65(3): 280–285.
- Mann, *et al.* “Religiosity, Spirituality, and Depressive Symptoms in Pregnant Women”, *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 2007, P. 13. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Mansur. *Mendidik Anak Sejak dalam Kandungan*, Yogyakarta: Mirta Pustaka, 2006.
- Marmi. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Cet. Ke-2, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Mariam, Siti. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika, 2004.
- Meltzer, *at al.*, “Effect of Dietary Factors in Pregnancy on Risk of pregnancy complication. Result from The Norwegian Mother and Child Cohorts Study”, *Am Jurnal Clin Nutr*, 94(6), 1970S-1974S. Doi: 10.3945/322nda.110.001248, 2007.
- Millah, Ainul. *Potret Wanita yang di Abadikan dalam Al-Qur’an*. Solo: Tiga Serangkai, Th. 2015,
- Mintarsih, Sri. *Berat Badan dan Nutrisi Pada Wanita Hamil*, ttp: t.p., t.th
- MK, Shah, *at al.* “Partner Support and Impact on Birth Outcomes among Teen Pregnancies in the United States. *J Pediatr, Adolesc Gynecol*. 2014; 27(1):14-19. DOI: 10.1016/j.jpag.2013.08.002.
- ML, Blumfield dan Clare EC. “High-Protein Diets During Pregnancy: Healthful or Harmful for off Spring?” *Am J Clin Nutr*. 2014;100:993-5.
- Moore, Keith L. *Teori Reproduksi dalam al-Qur’an Embriologi dalam Qur’an*, ET CETERA Anand’s Home (<http://all.at/anands>): Presented by Anandito Birowo-Your Inspiration for a Better Life. Last Update : 18-03-20018.
- MS, Rahman, *at al.* “Association of Low Birth Weight with Malnutrition in Children under Five Years in Bangladesh: Do Mother’s Education, Socio-Economic Status, and Birth Interval Matter?” *PloS ONE*. 2016;11(6):e0157814. DOI:10.1371/journal.pone.0157814.
- MS., Kramer, *at al.* “Socio Economic Disparities in Pregnancy Outcome: Why do the Poor Fare so Poorly?” *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 2001;14:issue 3. P:194-210. DOI :10.1046/j.1365-3016.2000.00266.x.
- Muchtar, Heri Jauhari. *Fiqh Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.

- Muljohardjono, Hanafi. *Konsep Psikologis dan Usaha Perubahannya*. Surabaya: Lab/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNAIR, 2005.
- Mulyadi. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia, 2017.
- Muslim, Jalim. “Pendidikan Kesehatan Mental Bagi Anak Berkebutuhan Khusus dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Sinopsis Disertasi*, PTIQ Jakarta, 2018.
- MW., O’Hara. “Postpartum depression: what we know”, *J Clin Psychol*, 2009;65 (12):1258–69.
- Nafis, Chalil. *Fikih Keluarga. Menuju Keluarga yang Sakinah Mawaddah Warahmah Keluarga Sehat dan Berkualitas*, Cet. Ke-2, Jakarta: Mitra Abadi Press, 2009.
- Nashori, Fuad. *Potensi-potensi Manusia Seri Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasution, A.H, *et al*. *Gizi untuk Kebutuhan Fisiologis Khusus*. Jakarta: FT Gramedia. Th. 1988.
- Nata, Abuddin. *Pangantar Studi Islam*, Jakarta: Kencana Press, 2012.
- Nawawi, Muhammad. *Tafsir Al-Munir Marah Labid*, Jilid 1, Bandung: Sinar Baru al-Gensindo, 2011.
- Niebyl, JR,. “Nausea and Vomiting in Pregnancy”. *N Engl J Med*, 2010, 363:1544-50.
- Nonnenmacher, N. “Postpartum Bonding: The Impact of Maternal Depression and adult Attachment Style”. *Archives of Women’s Mental Health*, (2016).19. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0648-y>.
- Notoatmodjo, S,. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2007.
- Noya, Allert. “Mual Saat Hamil, Ini Penyebab dan Cara Mengatasinya” dalam <https://www.alodokter.com/>. Diakses 21 Desember 2018.
- Nurachmah, Elly, *Nutrisi dalam Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto, 2001.
- Nurdin, Mulyadi. “Pandangan-Islam-tentang-Ibu-hamil-dan-Kesehatan-anak-anak.” dalam <https://wordpress.com/2009/12/31/> Diakses 21 Juni 2019.
- Nurhayati, E. “Indeks Massa Tubuh (IMT), Pra Hamil dan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Berhubungan dengan Berat Badan Bayi Lahir”, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2015;4(1-5).
- Ogge, L Englund, *at al*. “Maternal Dietary Patterns and Preterm Delivery: Results from Large Prospective Cohort Study”, *BMJ*. 2014;348:g1446.
- Pee, Saskia de, *et al*. “The High Prevalence of Low Hemoglobin Concentration Among Indonesian Infants Aged 3-5 Months Is Related To Maternal Anemia”, *The Journal of Nutrition*, Agustus 2002, 22 15-21, search.proquest.com/docview/197443712/141BA4F52464B95A/B8/1?accountid=38628, diakses 14 November 2018.

- Pertiwi, Fenti Dewi, *at al.* “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pernikahan Dini pada PUS (Pasangan Usia Subur) di Kelurahan Pasir Jaya Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor Tahun 2018”, *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1 No. 1 2018,
- Pieter, Herri Zaan. *Pengantar Komunikasi dan Konseling: dalam Praktek Kebidanan*, Edisi Pertama, Jakarta: Kenca Prenada Media Group, 2012.
- Poerbakawatja, Soegarda, *at al.* *Ensiklopedi Pendidikan*. Jakarta: Gunung Agung, 1981.
- Prady, Stephanie Louis, *et al.*, “Gangguan Psikologis Selama Kehamilan dalam Komunitas Multi Etnis,” (Ed): Renato Pasquali, *et al.* dalam <http://journals.Plos.org/plosone>. Diakses 23 September 2020.
- Pouchieu C, *at al.* “Lifestyle and Dietary Factors Associated with Dietary Supplement Use during Pregnancy”, *PloS ONE*. 2013;8(8):e70733.DOI:10.1371/journal.Pone.0070733.
- Prasetya, Fauzan Budi dan Yusra firdaus, “Apa yang terjadi pada janin saat ibu hamil menangis?” <https://hellosehat.com/kehamilan/perkembangan-janin/dampak-ibu-hamil-menangis/>. Diakses pada 3 November 2019.
- Prawiharjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka, 2012.
- Prawira, Purwa Atmaza. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (ed) Azis Safa, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, Cet. Ke-2. 2020.
- Purwakania, Aliah B. *Psikologi Perkembangan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Purwaningrum, Yuniasih. “Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan”, *Prodi Kebidanan Jember*, ISSN: 2354-5852, e-ISSN : 2579-5783. Psikologi hamil pdf.
- Purwanto, Eka Rahayu. “Upaya Making Pregnancy Safer dalam Rangka Menurunkan Angka 324nda t324n Ibu”, 2009. Available from: <http://akbid-rajekwesi.blogspot.com/> Anonim. *Family Centered Maternity Care, An Innovative Way to Care for Mother, Baby and Family*. Diakses 23 Desember 2016.
- Puspa, Elizabeth. “Alasan pentingnya peran suami dalam masa kehamilan”. Dalam: <https://today.line.me/id/pc/article/Alasan+Pentingnya+Peran+Suami+Selama+Masa+Kehamilan-5XZQrR.com>. 2018. Diakses pada 324nd 21 Oktober 2019.
- Puspitawati, Ira, *et al.* *Psikologi Faal: Tinjauan Psikologi dan Fisiologi dalam Memahami Perilaku Manusia*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2014.
- Qutub, Sayid. *Tafsir fi Zhilalil Qur'an*. diterjemahkan oleh As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani, 2001.

- al Qozwani Abu al-Husain Ahmad ibnu Faris. *Maqāyīs al-Lughah*, <http://arabiclexicon.hawramani.com/حفل/?book=9>.
- Rayburn, William F. *Obstetri dan Ginekologi*. EGC. 2001.
- Ruslaini. *Kematian Akibat Kehamilan Masih Sulit Ditangani*, Dalam: *Situs Kesrepro.info/gendervawigvaw02.htm*, 2004.
- R, Campos. *et al.* "Volume, Frequency, and Participant in Plain Drinking Water Consumption by Third and Fourth-Grades Schoolchildren in Quetzaltenango, Guatemala", *Asia Pac J Clin Nutr*, 2009;18:164-70.
- R, Manik. "Pengaruh Sosio Demografi, Riwayat Persalinan dan Status Gizi Ibu terhadap Kejadian BBLR, Studi Kasus di RSIA Sri Ratu Medan," Medan, 2000.
- Rahman, Fazlur. *Health and Medicine in The Islamic Tradition*, New York: The Crossroad Publishing Company, 1987.
- Ratzan, S C., G L Filerman, & J W Lesar, "Attaining global 325nda t: Challenges and opportunities", *Population Bulletin of the Popoullation Reference Bureau*, 55(1), 2000.
- Reflita, "Rekontruksi Hermeunetika Irfani dalam Penafsiran Sufistik", *Disertasi*, 2018.
- Rhodes, *et al.* "Sexual Victimization in Young, Pregnant and Parenting, African-American Women: Pshychological and Social Outcomes", 1993, P.153. Available: Proquest, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Ridjaluddin, *Agama dan Pengaruhnya dalam Kehidupan: Pandangan dari sudut Psikologi Islam*. (ed) Fikiria, Jakarta: Pusat Kajian FAI UHAMKA, 2008.
- Rofiah, Nur, *et al. Keluarga Sakinah*, Kementrian Agama RI Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan, 2016.
- Rohmah, Ifa Faiza, "Pengembangan Kurikulum Sains Berbasis Al-Qur'an", *Synopsis Disertasi*, Jakarta: PTIQ. 2017.
- Sagrestano, Lynda M. *et al.* "Ethnicity and Social Support During Pregnancy", *American Journal of Community Psychology*, 27, 6 Dec 1999: 869-98. Search.proquest.com/docview/205342866/141BA59306C1B680BD5/1?accountid=38628. Diakses 14 Oktober 2020.
- Sarnoto, Ahmad Zain. *Mengenal Psikologi Islam, suatu pengantar* (1st ed.). Bekasi: Pustaka Faza Amanah, 2002
- , Perspektif Psikologi Islam Tentang Psikopatologi, Jurnal PROFESI Volume 2 No. 2 Nopember Tahun 2013
- Sarnoto, Ahmad Zain, Riadi Jannah Siregar, Edukasi Maternal Perspektif Al-Qur'an, MADANI Institute Volume 8 No. 1 Tahun 2019

- Sarnoto, Ahmad Zain & Khusni Alhan, Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam, Jurnal STATEMENT Volume 3 No. 1 Tahun 2013
- S, Jarvis dan Nelson-Piercy C., “Management of Nausea and Vomiting in Pregnancy”, *BMJ*, 2011; 42:d3606. DOI: 10.1136/326nd.d3606.
- S, Youhanna, *at al.* “Validation of Surrogates of Urine Osmolality in Population Studies”, *Am J Nephrol*, 2017;46:26-36.
- SA, Kavouras, *at al.* “Validation of Urine Scale for Assessment of Urine Osmolality in Healthy Children”, *Eur J Nutr*. 2016;55:907-915. DOI: 10.1007/s00394-015-0905-02.
- S.C., Kalhan Raiten, D.J. & Hay, W.W.Jr., “Maternal Nutrition and Optimal Infant Feeding Practices: Executive Summary”. *AM Journal Clin Nutr*, 85(2), 577S-583S. 2007.
- S. Heidy, Kane, *et al.* “Pregnancy Anxiety and Prenatal Cortisol Trajectories”, *Jounal www.Elsevier.com/locate/Biopsicho*, 2014.
- S, Miriam. *Enslkopedia Kehamilan dan Kelahiran; Panduan Lengkap untuk Memantau Perkembangan Janin dan Ibu*, Jakarta: Esensi Erlangga Group, t.th.
- Sahertian, Piet A. *Konsep Dasar & Teknik Supervisi Pendidikan; dalam Rangka Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Santoso, Budi Iman, *et al.* “Analisis Status Hidrasi dan Asupan Zat Gizi Serta Air pada Ibu Hamil, An Analysis of Hydration Status and Nutrient Water Intake in Pregnant Women”, *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018.
- Santosa, Singgih Wibowo, *at al.*, “Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Kehamilan Pertama”, *Jurnal Psikologi*, Universitas Gadjah Mada, 2000, NO. 2, 84 -95. ISSN : 0215 – 8884. Diakses pada nd 16 Oktober 2020.
- Setyorini, Tantri, “Mengatasi Stres Berat”, dalam <https://www.merdeka.com//dosenpsikologi.com>. Diakses 26 Oktober 2019.
- Shaleh, Abdul Rahman, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Cet. Ke-3, Jakarta: Putra Grafika, 2008.
- Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Diketahui dalam Memahami Ayat-ayat Al-Qur’an*, Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- , *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 15, Jakarta: Lentera Hati, 2017.
- Shodiqoh, Eka Roisa dan Fahriani Syahrul. “Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan antara *Primigravida* dan *Multigravida*”, “Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida”, *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 2

Nomor 1, Januari 2014.

- Siregar, Riadi Jannah, "Edukasi Maternal Perspektif Al-Qur'an", *Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana PTIQ Jakarta, 2020.
- Shirreffs, SM., "Markers of Hydration Status". *Eur J Nutr.* 2003;57 (Suppl 2):S6-S9.
- Small, Rhonda, *et al.*, "Randomized Controlled Trial of Midwife Led Debriefing To Reduce Maternal Depression After Operative Childbirth", *British Medical Journal*, 321 (2000), <http://www.Jstor.org/stable/25226035>, Diakses 5 Maret 2013.
- Suherni, *et al.* *Perubahan Psikologi Masa kehamilan*, Tp, 2009.
- Surasman, Otong. *Karakter Manusia Dalam Al-Qur'an: Studi Tentang Kisah Nabi Ibrahim. Disertasi*. Jakarta: Institut PTIQ Jakarta. 2015.
- Sulaiman, Abu Amr Ahmad. *Minhaj ath-Thifli al-Muslim fi Dhou'i al-Kitab wa as-Shunah*, Jakarta: Darul Haq, 2009.
- Sumasto, Hery, *et al.* "Evaluasi Tingkat Kepuasan Klien terhadap Pelayanan Antenatal Care dan Pertolongan Persalinan di Poskesdes Kabupaten Magetan". *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 1 No. 2. 2010: 145.
- Syari, Mila, *at al.* "Peran Asupan Zat Gizi Makronutrien Ibu Hamil terhadap Berat Badan Lahir Bayi di Kota Padang". *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2015.
- Syarief, Sugiri. *Menggapai Keluarga Berkualitas dan Sakinah*. (ed.) M. Chalil Nafis, *et. Al.*, Jakarta: Mitra Abadi Pres, 2007.
- Szigethy, *et al.* "Depression Among Pregnant Adolescents: An Integrated Treatment Approach", *The American Journal of Psychiatry*, 2001, <http://il.proquest.com>. Accessed Jan 17, 2015.
- Susilowati, Tri., Noor Pramana, Siti Fatimah Muis. "Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida" *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 9 No 3 Juli 2019*, Hal 181-186.
- Sunaryanti, Sri Sayekti Heni dan Sri Iswahyuni. "Perbedaan Tingkat Risiko Depresi Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Pada Trimester III Usia Kehamilan". Di Puskesmas Sibela Surakarta (*Differences of depression risk between pregnant women primigravidae with women multigravida at pregnancy trimester III in Sibela Public Health Service of Surakarta.*) Surakarta : Prodi DIII Keperawatan STIKES Mamba'ul 'Ulum.
- T, Deave. *Associations between Child Development and Women's Attitudes to Pregnancy and Motherhood*. J Reprod Infant Psychol, 2005.
- T, Ikeu, *at al.* "Tingkat Kecukupan dan Bioavailabilitas Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Kota Tangerang," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2016;12(3). DOI : 10.30597/mkmi.v12i3.1083.

- Tafsir, Ahmad. *Pendidikan Agama Dalam Keluarga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000.
- Taiwo O.Lawoyin, *et al.*, “Men’s Perception of Maternal Mortality in Nigeria”, *Journal of Public Health Policy* 28 (2007), 300, dalam: <http://www.jstor.org> Diakses 21 Februari 2019.
- The Institute International Medicine (IOM), “Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate”, 2004, <https://www.nap.edu/read/10925/chapter/iv>.
- Tigerstedt dan Robert. *A Text-book of Human Physiology*. D. Appleton and Co. 1906.
- Tim Baitul Kilmah. *Ensiklopedia Pengetahuan Al-Qur’an dan Hadist*, Jilid 6, Jakarta: Pustaka Kamil, 2014.
- Umar, Nasaruddin, *et al.* *Panduan Penyusunan Tesis Disertasi*, Jakarta: Program Pasca Sarjana Institut PTIQ Jakarta, 2017.
- .Ketika Fikih Membela Perempuan*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014.
- . Melangkitkan Manusia*, (ed). Muid, Jakarta: PTIQ PRESS, 2019.
- Utami, Fajar Tri, “Penyesuaian Diri Remaja Putri yang Menikah Muda”, *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1 No. 1, 2015.
- Utomo, Yohanes Didhi Christianto dan Sudjiwanati, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang”, *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, P-ISSN: 0853-8050, E-ISSN: 2502-6925.
- VM, Moore, *et al.* “Dietary composition of pregnant woman is related to size of the baby at birth”, *Journal Of Nutrition*, 134(7), 2004.
- Vandraas, KF, *at al.* “Is Hyperemesis Gravidarum Associated with Placental Weight and the Placental Weight to Birth Weight Ratio? A Population-Based Norwegian Cohort Study”, *Placenta*, 2013;34(11):990-4. DOI: 10.1016/j.placenta.2013.08.001, 231, *Jurnal MKMI*, Vol. 14 No. 3, September 2018.
- Varney, Helen. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Ed.4, Vol.1, Jakarta: EGC. Th. 2007.
- Verdelle, Gwendolyn Spe ars. “An examination of Psychosocial, Behavioral and Sociodemographic Factor Associated with Substance Use Among Pregnant Adolescents”, 2007, [http:// il.proquest.com](http://il.proquest.com). Accessed Jan 17, 2015.
- Vincent, Peale Norman. *The Positive Principle Today*. Yogyakarta: Media Abadi, 2007.

- Viljoen, E. *et al.* “Systematic Review and Meta-Analysis of the Effect and Safety of Ginger in the Treatment of Pregnancy-Associated Nausea and Vomiting”, *Nutrition Journal*. 2014;19(13).
- WF, Maramis. “Axis Activation and Hippocampal Atrophy in Folia”, *Medica Indonesiana*, 35(1): 1999.
- Wagey, F.W. “Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot, Panggul, Kualitas Jasmani dan Menurunkan kerusakan oksidatif pada Wanita Hamil”, *Desertasi*, Denpasar: Program Pasca Sarjana Universitas Udayana, 2011.
- Walker, Angela, *et al.* *Kebidanan Oxpord. Dari Bidan untuk Bidan* (ed). Wuri Praptiani, Penerbit Buku Kedokteran, 2002.
- Warson, Ahmad. “Bahasa Arab bahasa Indonesia”, Surabaya: Pustaka Progresif, dalam [https://qaamus.com/indonesia-arab/hamil-dari Kamus Al-Munawwir](https://qaamus.com/indonesia-arab/hamil-dari-Kamus-Al-Munawwir) Edisi Indonesia Arab. Diakses 20 Desember 2018.
- Winani, Lastri Mei, *et al.* “Bounding Attachment dan Tingkat Stress Ibu Postpartum”, *Jurnal Kesehatan, Vol. 9 No. 1 (2020). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x* DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.130.
- Wirakusumah, Emma Pandi. *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadits*. Jakarta: Mizan Publika, 2010.
- Wiramiharjda, Sutarjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007.
- Wiltbank, M. *et al.* “Effects of Energy and Protein Nutrition in the Dam on Embryonic Development”, *Anim. Reprod.* 2014;11(3).
- World Health Organization. *Reproductive Health Indicators*. Geneva: World Health Organization, 2006.
- Xanhoula Kostaras, Carter Diana. “Gangguan Kejiwaan pada Kehamilan.” <https://bcmj.org/articles/psychiatric-disorders-pregnancy>. Diakses 23 September 2020.
- Yongky, *et al.* “Status Gizi Awal Kehamilan dan Pertambahan BERAT Badan Ibu Hamil Kaitannya dengan BBLR”, *Gizi dan Pangan*, Maret 2009 4(1).
- Yuklandari, *Perubahan Psikologi Masa Kehamilan*, t.tp. 2012.
- az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir; Aqidah Syari'ah Manhaj*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, *et al.*, Cet. Ke-1, Jilid 15, Jakarta: Gema Insani Press, 2014.
- , *Ensiklopedia Ahlak Muslim Berahlak terhadap sang Pencipta*. Diterjemahkan oleh Zaenal Abidin H dan Indah Jelita Datu. Jakarta: Noura Books. Cet. Ke 1, 2013.
- , *Fikih Islam Wa Adillatuhu*. Depok: Gema Insani Darul Fikir, Volume 10, Cet. Ke-4, 2019.

Internet:

- <http://www.find-docs.com/makalah-tentang-psikologi-wanita-yang-kehamilan-tidak-diinginkan-remaja.html>.
- <http://www.kompas.co.id>. *Janin/tersenyum dan menangis dalam rahim*-<http://www.hipno-birting.Web.id/> *janin tersenyum dan menangis dalam rahim*. Diakses pada tgl 5 Nopember 2018.
- [http://www.scribd.com/doc/35350463/Psikologi Kehamilan](http://www.scribd.com/doc/35350463/Psikologi%20Kehamilan). Diakses 15 Agustus 2019.
- <https://www.kehamilan-trisemester2-kehamilan-yang-normal-kehamilan-yang-sehat>. Diakses 4 November 2018.
- [https://dalamislam.com.ahlak/larangan/ibu-hamil-menurut-Islam](https://dalamislam.com/ahlak/larangan/ibu-hamil-menurut-Islam). Diakses 20 Mei 2019.
- <https://www.com.aladokter.com/hal-yang-bisa-tingkatkan-resiko-melahirkan-bayi-prematur>. Diakses 21 Desember 2018.
- <https://www.com.aladokter.com/vitamin-dan-mineral-yang-dibutuhkan-saat-hamil>. Diakses 21 Desember 2018.
- <https://almanhaj.or.id/3197-menjaga-lisan-agar-selalu-berbicara-baik.html>. Diakses 20 juni 2019.
- <https://dalamislam.com/info-islami/manfaat-puasa-bagi-ibu-hamil> Diakses 28 Juni 2020.
- <https://dosenpsikologi.com/Pengaruh-Psikologis-pada-Ibu-Hamil>. Diakses 13 Oktober 2019.
- <https://dosenpsikologi.com/pengertian-psikologi-menurut-para-ahli>. Diakses 21 September 2020.
- <https://dosenpsikologi.com/proses-adaptasi-psikologi-dalam-kehamilan>. Diakses 20 September 2019.
- <https://hamil.co.id/gaya-hidup/kebiasaan-baik/manfaat-membaca-Qur'an-bagi-ibu-hamil>. Diakses 21 Desember 2018.
- <https://helohehat.com/kehamilan/kandungan/kesehatan-mental-saat-hamil/gref>. Diakses 24 September 2020.
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Kembar>. Diakses 20 September 2020.
- <https://kumparan.com/award-news/hormon-tiroid-ibu-penentu-kecerdasan-bayi-1541642457719425797/full>, Diakses 27 September 2020.
- <https://media.neliti.com/media/publications/21123-ID-keterlibatan-suami-dalam-menjaga-kehamilan-istri-di-puskesmas-kecamatan-kuta-ala.pdf>. Diakses 21 September 2020.
- <https://republika.co.id/berita/m5uw78/hamil-anggur-ini-dia-pemicunya>. Diakses 21 September 2020.
- <https://www.alodokter.com/kehamilan-ektopik>. Diakses 8 Oktober, 2020.
- <https://www.alodokter.com/mengenal-kembar-identik-dan-kembar-tidak-identik>. Diakses 21 September 2020.

- <https://www.amongguru.com/perbedaan-antara-kembar-monozigot-identik-dengan-kembar-dizigot-fraternal/>. Diakses 26 Septemeber 2020.
- <https://www.generasimaju.co.id/kondisi-psikis-kesehatan-dalam-kandungan>
Diakses 24 September 2020.
- <https://www.haibunda.com/kehamilan/20200624130457-49-148020/9-gangguan-psikologis-yang-dialami-bunda-selama-kehamilan>, Diakses 24 September 2020.
- <https://www.helpguide.org/articles/depression/postpartum-depression-and-the-baby-blues.htm>. Diakses pada tgl 27 September 2020.
- <https://www.lusa.web.id/Sibling-Rivarly/>. Diakses 25 Agustus 2019.
- [https://www.pregnancybirthbaby.org.au/mental-wellbeing-during-pregnancy: and,anxiety](https://www.pregnancybirthbaby.org.au/mental-wellbeing-during-pregnancy-and-anxiety). Diakses 24 September 2020.
- <https://www.Prenagen.com/id/Pengaruh-Kondisi-Psikologis-ibu-hamil-saat-hamil>. Diakses 20 september 2018.
- [https://hamil.co.id/bayi/ bayi-sungsang/bahaya-melahirkan-bayi-sungsang](https://hamil.co.id/bayi/bayi-sungsang/bahaya-melahirkan-bayi-sungsang). Diakses 21 Desember 2018.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Eneng Nurhayati
Tempat tanggal lahir : Bandung 6 Pebruari 1975
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Puspitek raya No. 79. Buaran RT 01 RW04
Serpong Tangsel.
No. Handphone : 081213921009.
Email : eneng7563@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

SDN Samarang II Garut Jabar (1988)
MTS Dharuthalibin Samarang Garut (1991)
Madrasah Aliyah Samarang Garut (1994)
S.1. Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Musaddadiyah
(STAIM) Garut (2000)
S.2. Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta (2007)
S.3. Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ) Jakarta Sekarang

Riwayat Pekerjaan:

1. Asisten Tenaga Pengajar SDN Samarang II Garut Jabar (1997)
2. Kepala Sekolah TK Radio Antares Garut Jabar (1999)
3. Dosen Pada STAI Al-Musaddadiyah Garut Jabar (2002-2007)
4. Pembina Yayasan Rumah Tahfidz Raihan Tangsel 2011- Sekarang
5. Mengisi Kajian Tauhid dan Tafsir pada berbagai
Majlis Ta'lim (2012- sekarang)
6. Motivator pada acara Training Lkk di Jabar (2002-2016)
7. Narasumber di berbagai acara pelatihan tingkat cabang HMI/
Kohati Se Indonesia. (2002-2003)
8. Mengajar Tahsin Tahfidz di Rumah Tahfidz Raihan
Waladan Soleh. Buaran Tangsel. (2011-sekarang)
9. Narasumber di TVRI DKI (2020)

Daftar Karya Tulis Ilmiah:

1. Jurnal Melati Kohati PB HMI ” Kohati sebagai Aset dalam
Mencerdaskan Bangsa “
2. Qalbu dalam Al Qur'an. (Skripsi)
3. Konsep Qolb Dalam Al-Qur'an (Tesis)
4. Psikologi Kehamilan dalam Perspektip Al-Qur'an (Disertasi)

Daftar Kegiatan Ilmiah:

1. Mengikuti seminar di berbagai Perguruan Tinggi Islam dan Umum Th. 1997
2. Mengikuti Pelatihan LK 1 HMI Cabang Garut Th. 1997
3. Mengikuti LK II HMI cabang Jakarta Th. 1999
4. Mengikuti LK III HMI Badko Jabagbar Th. 2000
5. Mengikuti SC di Palembang Th. 2001
6. Mengikuti worksop Tahsin Tahfizh di rumah Tahfizh Raihan Th. 2012

Aktivitas organisasi:

1. Pembina Anggota Komisariat HMI Cab. Garut Th. 1997
2. Bendahara Umum HMI Cab. Garut Th. 1999
3. Wabendum Badko Jabagbar Th. 2000
4. Dept. Pemberdayaan Perempuan Kohati PB HMI Th. 2001
5. Kandidat Ketum Kohati PB HMI Th. 2003

PSIKOLOGI KEHAMILAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

ORIGINALITY REPORT

25%	25%	3%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	hamil.co.id Internet Source	2%
2	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
3	dalamislam.com Internet Source	1%
4	archive.org Internet Source	1%
5	media.neliti.com Internet Source	1%
6	dosenpsikologi.com Internet Source	1%
7	www.cermati.com Internet Source	1%