

Pola Hidup Sehat pada Ibu Hamil Berbasis Agama Islam

Muhammad Choirul Mi'roj

Shandy Rizky Annazari

Muhammad Zaini Hulmi Prasetyo

Korespondensi penulis: choirulmiroj24@email.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

***Abstract.** The baby in a mother's womb can feel the stimulation and treatment that has been done. Therefore, it's very important for a mother to know anything that can supports her baby's growth in womb. The method that we used in this article is literature review. Zikr and Qur'an recitation show positive effect towards the baby. Fasting doesn't show any particular effect to the baby.*

***Keywords:** fetus, pregnant, Islam, pranatal education*

Abstrak. Bayi dalam kandungan dapat merasakan stimulasi dan perlakuan yang diberikan padanya. Karena itu, penting untuk ibu hamil mengetahui hal-hal yang bisa mendukung pertumbuhan sang buah hati dalam kandungan. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah penelitian kepustakaan. Zikir dan murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh positif. Sedangkan, berpuasa tidak menunjukkan pengaruh khusus apa pun.

Kata kunci: janin, ibu hamil, Islam, edukasi pranatal

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu anugrah dari Allah Swt. kepada manusia agar dapat memperoleh keturunan dan merupakan dambaan bagi setiap wanita. Seorang wanita yang sedang hamil tentu menginginkan anaknya ketika lahir nanti tumbuh sehat dan pintar. Segala cara dilakukan untuk melindungi sang buah hati yang berada di dalam kandungan. Hal-hal yang umum dilakukan ketika seorang wanita sedang hamil untuk menjaga buah hatinya adalah dengan menjaga pola makan, menjaga pola tidur, menghindari aktivitas berat, mengajak bicara sang buah hati, dan masih banyak lagi hal positif lainnya. Untuk wanita muslim biasanya sang buah hati akan didengarkan adzan dan bacaan-bacaan Al-Qur'an. Beberapa metode islami yang umum dilakukan untuk mendukung pertumbuhan

bayi selama dalam masa kandungan: pembacaan dzikir, berpuasa, dan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an.

Hasil penelitian di Yogyakarta pada tahun 2017 menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pendidikan anak dalam kandungan berada dalam kategori cukup, sedangkan pengetahuan ibu hamil terkait tahap-tahap perkembangan pendidikan anak dalam kandungan termasuk dalam kategori kurang (Rozalina, 2017). Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa 16% anak usia di bawah lima tahun mengalami gangguan perkembangan, seperti gangguan perkembangan motorik dan gangguan keterlambatan bicara. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya stimulasi perkembangan, dimana stimulasi perkembangan ini sebenarnya dapat dimulai sejak bayi masih dalam kandungan (Khasanah et al., 2014).

Dari uraian singkat yang telah dipaparkan di atas, maka kami merangkum berbagai sumber-sumber dari internet dan artikel lainnya untuk membuat artikel ini dengan harapan bisa bermanfaat serta dapat mengedukasi para ibu hamil khususnya wanita muslim tentang apa-apa saja upaya atau tindakan yang dapat mereka lakukan untuk menghilangkan kecemasan selama masa kehamilan dengan berbasis pada ajaran agama Islam demi menunjang pertumbuhan sang buah hati selama pada masa pranatal.

KAJIAN TEORITIS

Selama dalam kandungan, janin dapat merasakan apa-apa saja perlakuan yang diberikan padanya. Setyaningsih (2017) melakukan penelitian terkait stimulasi pada masa janin dan pengaruhnya terhadap temperamen bayi yang dilahirkan. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian stimulasi pada janin dalam kandungan terhadap temperamen bayi yang dilahirkan. Ibu yang memberikan stimulasi pada janin selama masa kehamilannya, memiliki peluang sebesar 5.611 kali untuk melahirkan bayi dengan temperamen yang mudah. Sebaliknya, ibu yang tidak memberikan stimulasi janin selama masa pranatal memiliki resiko 5.611 kali akan melahirkan bayi dengan temperamen yang tidak mudah. Hasil riset lainnya menunjukkan bahwa ketika anak dalam kandungan, ia dapat merasakan dan mengetahui perbedaan terang dan gelap saat berusia 5 bulan (Islam, 2004). Pendidikan anak selama masa ini perlu diperhatikan karena dalam periode tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan awal bagi anak (Hasanah et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Karya ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*literature review*) yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data serta informasi yang dibutuhkan melalui berbagai macam sumber yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Metode ini dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menarik kesimpulan dari data yang diperoleh dengan teknik tertentu sehingga ditemukan solusi dari permasalahan yang diangkat (Sari, M. & Asmendri, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi Dzikir

Agama Islam mengajarkan kepada umatnya agar selalu mengingat Allah Swt. sebagai bentuk ketaatan dan kepatuhan. Salah satu metode untuk mengingat Allah Swt. adalah dengan berdzikir, dimana dzikir merupakan suatu unsur spiritualitas dan religi yang merupakan bagian dari ajaran Agama Islam. Dengan dzikir, kita mengingat bahwa segala sesuatu di dunia ini terjadi karena memang sudah ditetapkan oleh Tuhan Semesta Alam, Allah Swt., sedemikian rupa tanpa ada kecacatan sedikitpun.

Kecemasan merupakan suatu perasaan atau keadaan dimana seseorang merasa takut dan khawatir akan sesuatu yang mungkin belum tentu terjadi. Rasa takut dan khawatir tentu saja adalah perasaan normal yang dimiliki manusia, namun yang tidak normal adalah ketika seseorang mengalami kecemasan yang berlebihan. Kecemasan berlebihan pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekhawatiran pada bayi yang dikandungnya. Kekhawatiran muncul karena perasaan takut akan bayi yang dilahirkannya tidak normal atau takut bayinya mengalami gangguan di dalam kandungan. Kecemasan juga akan meningkat pada ibu hamil jika pernah dan/atau mengetahui pengalaman persalinan yang tidak menyenangkan (Andriana, 2007).

Hasil penelitian yang dilakukan Niko (2018) menggunakan *analisa Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa menurunkan kecemasan dengan terapi dzikir memiliki hasil yang efektif, dimana sampel yang digunakan adalah satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang dipengaruhi terapi dzikir.

Puasa

Tidak ditemukan pengaruh khusus puasa terhadap kesehatan janin pada ibu hamil yang mengandung pada usia kandungan prenatal. Berthelot et al (2021) menyatakan dengan hasil yang terbatas pada sampel relatif kecil hasil kami harus dipahami dengan cermat. Hanya sebelas penelitian yang memiliki ukuran sampel yang relatif kecil dimasukkan. Empat penelitian yang dilakukan selama bulan Ramadhan bersifat observasional, dan dua penelitian yang dilakukan dengan kontrol puasa tidak dilakukan secara acak. Berthelot et al (2021) menegaskan juga bahwa mereka tidak dapat melakukan analisis sensitivitas karena hanya ada sedikit penelitian yang dilakukan. Fakta bahwa temuan mereka tidak cukup untuk menentukan apakah pembatasan kalori adalah intervensi yang benar-benar efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi atau apakah puasa intermiten (makan dengan batasan waktu) mungkin memiliki efek tertentu. Ini merupakan titik penting untuk penelitian yang akan datang. Oleh karena itu, uji coba lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitasnya (Berthelot et al, 2021).

Perilaku serta kecenderungan psikologis seorang wanita sebelum dia hamil berkemungkinan besar akan dibawa sampai pada saat dia hamil (Sugara & Mustofa, 2014). Mardjan (2016) menyatakan bahwa usia di bawah 20 tahun memiliki risiko kehamilan yang tinggi karena organ reproduksi internal dan eksternal yang belum matang. Ini meningkatkan risiko berbagai masalah yang dapat terjadi. Hasil penelitian Ansar, Dwinata, dan M. Apriani (2019) menunjukkan bahwa variabel riwayat keluarga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian hipertensi. Fungsi faktor genetik terhadap munculnya hipertensi dibuktikan dengan ditemukannya bahwa hipertensi lebih banyak pada kembar monozigot (satu sel telur) daripada heterozigot (berbeda sel telur).

Pembacaan Ayat Al-Qur'an

Terapi murottal Al-Qur'an efektif terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi (Melati dkk, 2021). Terjadinya penurunan tekanan darah adalah karena bacaan Al-Qur'an memberikan kesan positif terhadap tubuh seperti apa yang dijelaskan oleh Pedak (2009) dimana Al-Qur'an memberikan efek positif pada bagian *hippocampus* dan *amygdala* yang memunculkan emosi positif. Dilihat dari penelitian oleh Pratiwi, Hasneli, dan Ernawaty (2015) terhadap Murottal Al-Qur'an akan tekanan darah pasien hipertensi primer menunjukkan bahwa gelombang suara yang dihasilkan membuat

hormon endofrin tubuh yang alami, diaktifkan sehingga hormon stress berkurang dan perasaan rileks meningkat yang hasilnya menurunkan tekanan darah.

Saleh (2018) berpendapat bahwa bacaan ayat Al-Qur'an mampu meningkatkan imunitas tubuh sebab gelombang suara yang ditimbulkan memiliki frekuensi yang khusus dan dapat memicu keseluruhan sel. Seperti yang diketahui penyebab hipertensi dalam kehamilan menurut teori disebabkan oleh faktor imunologik yang mengganggu sistem imun ibu dan memberikan masalah pada transport kapiler yang menimbulkan vasospasme dan peningkatan tekanan darah, karena itu dengan murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah yang membuat ibu hamil merasa tenang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bayi yang berada dalam kandungan dapat merasakan berbagai stimulasi dan perlakuan yang diberikan padanya. Hal tersebut dapat dimanfaatkan untuk menunjang pertumbuhan bayi dengan cara melakukan beberapa stimulas. Beberapa stimulus yang dapat dilakukan adalah dengan pembacaan dzikir dan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Puasa ternyata tidak memberikan pengaruh khusus. Penelitian lebih jauh masih dapat dilakukan untuk benar-benar memastikan apakah berpuasa memiliki efek khusus pada bayi dalam masa kandungan.

DAFTAR REFERENSI

- Berthelot, E., Etchecopar-Etchart, D., Thellier, D., Lancon, C., Boyer, L., & Fond, G. 2021. Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 13(11). 3947. [10.3390/nu13113947](https://doi.org/10.3390/nu13113947).
- Hasanah, N. M., Fahmi A, D., & Febri H, A. (2020). Perkembangan Kognitif, Fisik, dan Emosi Sosial Pada Masa Prenatal. *Wisdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 22–43. <https://doi.org/10.21154/wisdom.v1i2.2320>.
- Khasanah, U., Fitriyani, & Khanifah, M. 2013. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stimulasi Perkembangan Janin. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 5(2). <https://doi.org/10.48144/jiks.v5i2.231>.
- Mardjan. (2016). Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Press.
- Melati, P., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. 2021. Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 192-205. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.192-205>.

- Pedak, M. (2009). *Mukjizat Terapi Qur'an untuk Hidup Sukses*. Jakarta: Wahyumedia
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*, 2(2), 1212-1220. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8286>.
- Saleh, A. Y. (2018). *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Jakarta: Hikaru Publishing.
- Sari, M. & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41-53. <http://dx.doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.
- Setyaningsih, M. M. (2017). Analisa Pengaruh Stimulasi Janin terhadap Temperamen Bayi (Suatu Penelitian Retrospektif pada Bayi Berusia 2-3 Bulan). *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 2(1), 8–17. <https://doi.org/10.36916/jkm.v2i1.20>.
- Sugara, I. A. A. & Mustofa, M. L. 2014. Efektivitas Pemberian Terapi Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 11(2), 26-30. <https://doi.org/10.18860/psi.v11i2.6386>.