

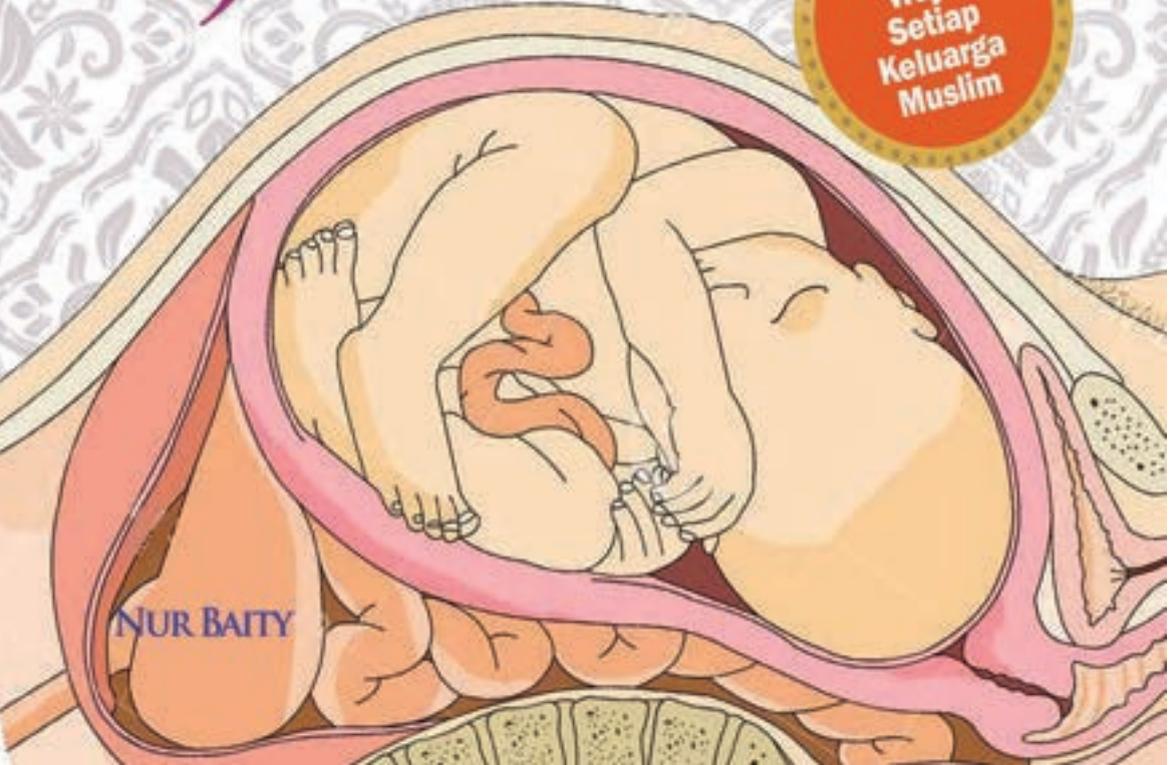
MEDINA ILMU

BERDASARKAN AL-QURAN DAN AS-SUNAH

KEAJAIBAN SHALAT UNTUK KESEHATAN & JANIN

Panduan
Wajib
Setiap
Keluarga
Muslim

NUR BAITY

A detailed medical illustration of a fetus in the womb, shown in a curled position. The fetus is rendered in shades of orange and yellow, with visible limbs and facial features. The surrounding uterine environment is depicted with pink and red tones, showing the placenta and umbilical cord. The illustration is positioned at the bottom of the book cover, partially overlapping the title text.



Keajaiban Shalat untuk Kesehatan & Janin

Copyright Hak Cipta © Pada Penulis

Nur Baity

**Editor :
Rordiah
Design Sampul :
Desy Ambarwati
Layout :
Nur Aisyah**

Penerbit : Medina Ilmu

Distributor Tunggal :

**PT. SERAMBI SEMESTA
DISTRIBUSI
Jl. Jeruk purut no. 51 rt.05/03
jakarta selatan
Tel : 021 - 7883 3908
Fax : 781 5631**

**Perpustakaan Nasional :
Katalog dalam Terbitan (KDT)**

128 hlm ; 15 x 23 cm

**KDT (Katalog Dalam Terbitan)
ISBN : 978-602-0969-56-5**

Undang-undang Republik Indonesia No.19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

pasal 27:

- (1) Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat 1(satu) atau pasal 49 ayat 1 (satu) dan ayat 2 (dua) di pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,- (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,- (lima milyar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat 1 (satu) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah)



Kata Pengantar

Puji dan syukur kepada Allah SWT karena atas nikmat, rahmat, dan kasih sayang-Nyalah, buku ini dapat terselesaikan. Karena atas dukungan dari semua pihak, baik itu dari sisi redaksional, editorial, layout serta cover design.

Allah SWT sebagai pencipta makhluk, telah menjelaskan mengenai proses demi proses penciptaan manusia di dalam rahim seorang perempuan. Proses perubahan janin dari setetes mani sampai menjadi manusia yang sempurna. Sebelum teknologi berkembang, hal tersebut merupakan perkara yang ghaib yang tidak diketahui oleh manusia, karena letaknya yang sangat dalam. Belum ada alat yang bisa menjangkau sampai ke dalam rahim tersebut. Walaupun begitu, Al-Quran telah berbicara mengenai proses penciptaan manusia di dalam rahim tahap demi tahap. Menakjubkan, sejak 14 abad yang lalu dan ternyata sekarang telah terbukti, semua kandungan dalam Al-Quran tersebut benar dan tidak yang salah sedikitpun

Dalam hal ini penulis tentu saja menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran sebanyak-banyaknya, sehingga penulis dapat meningkatkan kualitas buku yang lebih baik lagi di masa yang akan mendatang. Terima kasih.



Daftar isi

BAB 1

Kesehatan Untuk Janin 7

BAB 2

Cara Memastikan Janin Dalam Keadaan
Sehat 13

BAB 3

Pandangan Islam Tentang Kesehatan Janin 15

BAB 4

Agar Supaya Janin Sehat 45

BAB 5

Makanan Pilihan Rasul Untuk Ibu Hamil 47

BAB 6

Makanan Sehat Untuk Ibu Hamil Muda 51

BAB 7

Manfaat Gizi Untuk Kesehatan Janin 55

BAB 8

Makanan Yang Berbahaya Untuk Ibu Hamil 61

BAB 9

Penyebab Gangguan Pada Pembentukan Janin 65

BAB 10

Saat Si Janin Tumbuh Dalam Kandungan 69



BAB 11

Aktivitas Janin Dalam Rahim 73

BAB 12

Cara Berkomunikasi Dengan Janin 77

BAB 13

Cara Mendidik Janin Dalam Kandungan 81

BAB 14

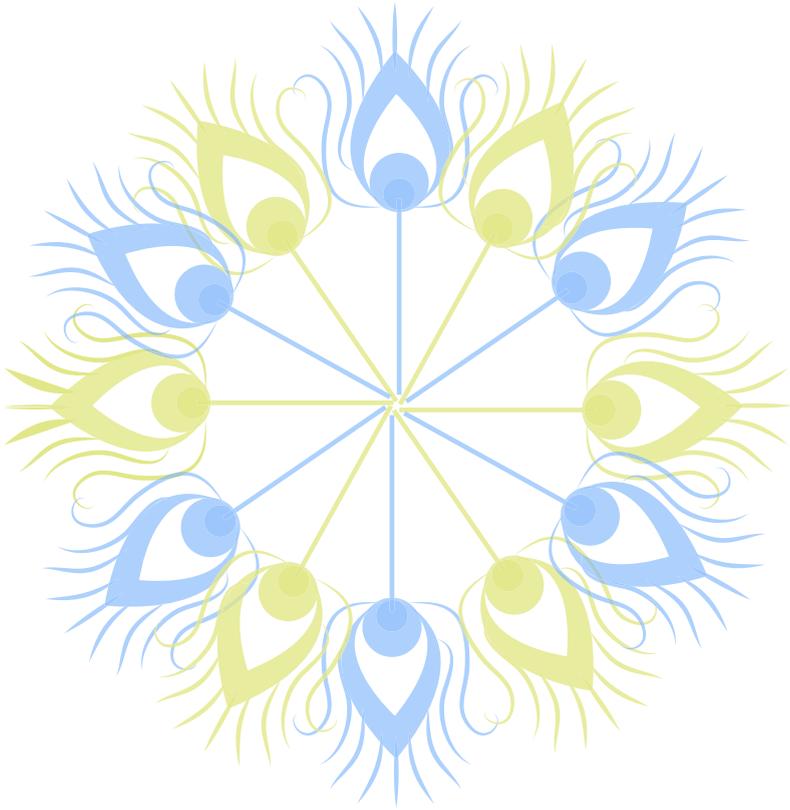
Manfaat Gerakan Shalat Untuk Janin 89

BAB 15

Doa Khusus Ibu Hamil Untuk Janin 109

BAB 16

Lama Waktu Kehamilan Dalam Pandangan Islam 117





BAB 1

15 Tips Menjaga Kesehatan Kehamilan

Masa kehamilan adalah masa yang dinanti-nantikan oleh setiap calon ibu. Dimana saat kehamilan banyak kegiatan dan pola makan yang perlu lebih di perhatikan. Karena anda tidak ingin kehamilan tersebut menjadi gugur, cacat atau bayi dan ibu menjadi tidak sehat. Oleh karena itu kita harus menjaga kandungan dengan hati-hati dan harus memperhatikan pola makan dan pola hidup agar tetap sehat.

Tips Menjaga Kesehatan Kehamilan Kontrol

Dalam kondisi tersebut banyak sekali pantangan yang perlu harus di jauhi atau di haramkan bagi para ibu hamil. Berikut ini adalah 15 tips sehat untuk ibu hamil agar kondisi janin dan calon ibu agar tetap sehat :

1. Selalu kontrol kehamilan ke dokter

Minimalnya setiap satu bulan sekali untuk mengecek kondisi sang janin dan ibu. Jika anda memiliki keluhan atau memiliki kekhawatiran apapun terhadap kehamilan yang sedang anda alami, periksakanlah ke dokter, meskipun ini belum saatnya anda harus kontrol kembali.



2. Konsumsi air putih

Air dibutuhkan untuk membawa nutrisi dari darah ke janin dalam kandungan, sehingga dibutuhkan sekitar satu gelas air setiap jamnya. Tidak heran jika kecukupan minum dapat mampu menghindarkan anda dari kemungkinan lahir prematur di semester ketiga kehamilan.

3. Penuhi kebutuhan gizi

Untuk mencukupi kebutuhan ibu dan anak, asupan kalori per hari pada ibu hamil biasanya lebih besar yaitu 300 kalori dibandingkan dengan kebutuhan pada saat tidak hamil. Selain itu, jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan berbagai vitamin dan mineral seperti kalsium, zat besi dan folat. Konsumsi makanan yang bervariasi agar kebutuhan terhadap karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan serat dapat terpenuhi. Selain itu, ibu hamil dianjurkan agar minum susu (yang diformulasikan khusus untuk masa kehamilan), agar asupan pada nutrisi dapat lebih terjamin.

4. Istirahat yang cukup

Tidurlah antara pukul 10 malam sampai 6 pagi sesering mungkin. Kurang tidur dapat menyebabkan “gangguan pada fungsi tiroid yang menghadapkan terhadap seseorang pada risiko karena kelebihan berat badan,” menurut *The Body Clock Guide to Better Health*, oleh Michael Smolensky, Phd., dan Lynne Lamberg. Tidur di tempat yang lebih terang dari kondisi gelap gulita, seperti suasana di dalam gua, akan berpotensi menghancurkan fase hormon dan ritme terhadap biologis seseorang.

5. Hindari rokok

Berhenti merokok jika anda merokok atau janganlah menjadi perokok yang pasif, karena anda sering menghirup asap rokok dari orang sekitarnya, misalnya seperti dari



suami anda. Asap rokok akan dapat membuat si janin lahir dengan berat badan yang kurang, kematian si janin dalam kandungan atau si janin mudah jatuh sakit atau lambat dalam mempelajari sesuatu nantinya, bisa juga dapat menyebabkan anda mengalami keguguran.

6. Selalu berfikir positif

Sungguh baik jika seorang ibu berpikir bahwa dirinya merupakan seorang wanita yang cantik, bersemangat, sehat, dan berkarakter. Tidak berselang lama tubuhnya akan mengikuti instruksi pemikiran tersebut, menurut literatur seperti *What the Bleep* dan *The Secret*, demikian juga dengan penelitian air yang terkenal dari Dr. Emoto dan usulan *The Blue Zone* agar kita selalu menjaga pandangan yang positif dalam segala hal yang kita lakukan.

7. Konsumsi vitamin Asam Folat

Mengonsumsi vitamin Asam Folat sebanyak 400 mikrogram perhari, sebelum masa kehamilan sampai beberapa bulan pertama dalam kehamilan. Dalam hal ini berguna untuk mencegah cacat tabung saraf dan tulang belakang pada si janin. Asam Folat ini juga penting diperoleh dari asupan makanan yang mengandung Asam Folat seperti pada sereal, beras merah, jeruk, sayuran hijau, kacang-kacangan, brokoli, dan lainnya.

8. Hindari kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, teh dan minuman bersoda. Menurut dari penelitian kafein bisa menembus plasenta dan dapat memasuki peredaran darah pada janin. Kafein yang memiliki efek diuretik yaitu mengambil cairan dan kalsium yang sangat dibutuhkan oleh janin dari tubuh, selain itu kafein bisa merusak suasana hati dan mengganggu istirahat bagi ibu hamil.



9. Selalu jaga kebersihan

Cuci tangan yang sesering mungkin, terutama setelah memegang daging mentah pada saat memasak atau setelah menggunakan kamar kecil. Karena dengan mencuci tangan akan dapat mencegah penyebaran kuman dan virus yang bisa menyebabkan penyakit.

10. Hindari makanan cepat saji/penyedap

Hindari makanan yang cepat saji dan makanan yang mengandung penyedap, karena bisa menghambat perkembangan otak pada janin.

11. Konsumsi cokelat

Kandungan theobromine dalam cokelat hitam yang disinyalir bisa menstimulasi jantung, dapat membuat otot-otot pada tubuh terasa lebih rileks, dan dapat memperbesar pembuluh darah. Sehingga, bagi ibu hamil (bumil) bisa membantu mencegah komplikasi pada kehamilan yang dikenal dengan preeklamsia.

12. Mempersiapkan kesehatan secara psikis

Kondisi psikis pada ibu yang dominan pengaruhnya terhadap perkembangan otak janin. Pada dasarnya emosi atau amarah. Menurut dari penelitian respon terhadap emosi akan mengakibatkan banjir hormon adrenalin yang akan diteruskan kepada janin dengan melalui plasenta. Bila jumlahnya terlalu banyak akan membahayakan dalam kondisi janin.

13. Menjaga kesehatan fisik

Menjaga kesehatan fisik yaitu dengan cara mengatur emosi pada ibu hamil. Tenangkan hati dan pikiran dengan melakukan suatu relaksasi seperti melakukan gerakan shalat, dengan membaca Al-Quran dan istirahat yang cukup. Jauhkan



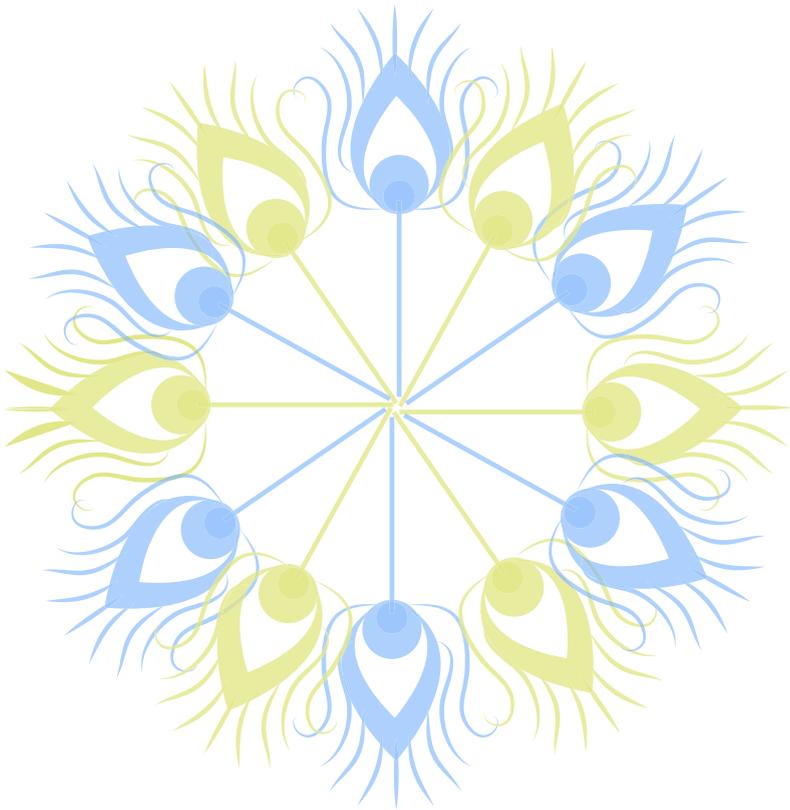
dari hal-hal yang bisa menimbulkan stress dan berpikirlah secara positif. Dalam hal tersebut dukungan dari orang-orang yang ada disekitar seperti suami sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikis si ibu.

14. Tetap beraktifitas

Tetap beraktifitas karena akan baik bagi sang ibu maupun janin yang di dalam kandungan. Ibu hamil juga bisa melakukan olahraga dengan menggunakan gerakan shalat atau berjalan-jalan, selain manfaatnya bagi ibu dan janin. Di sela-sela aktifitas, jangan lupa untuk istirahat yang cukup.

15. Hindari gorengan

Asam lemak trans yang terkandung di dalam gorengan juga dapat menyebabkan bayi lahir prematur. Pada pasalnya, konsumsi asam lemak trans pada ibu hamil bisa mengganggu asupan asam lemak esensial yang sangat dibutuhkan oleh si janin. Sebuah study yang menunjukkan, wanita di negara yang mengkonsumsi asam lemak trans yang tinggi akan menghasilkan ASI dengan kadar asam lemak trans sebesar 2 persen sampai 5 persen dari total asam lemak susu. European Community Multicenter Study on Antioksidant Myocardial Infraction and Breast Cancer (EURAMIC) menemukan hubungan yang positif antara konsumsi asam lemak trans dengan kanker payudara pada wanita yang telah mengalami menopause.





CARA MEMASTIKAN JANIN DALAM KEADAAN SEHAT

BAB 2

Cara Memastikan Janin Dalam Keadaan Sehat di Dalam Kandungan

Untuk dapat memastikan kesehatan janin, hal yang paling penting dan harus dilakukan yaitu dengan melakukan pemeriksaan secara teratur. Pemeriksaan yang bisa dilakukan yaitu pemeriksaan tanda-tanda vital, seperti tekanan darah, nadi, suhu, respirasi, pemantauan berat badan, serta pemeriksaan kesehatan janin seperti menghitung frekuensi detak jantung dengan melalui Doppler.

Namun lebih jelasnya tentang kondisi janin maka pemeriksaan dilakukan dengan penggunaan USG. Sementara itu hal-hal yang dapat dilakukan sehari-hari untuk selalu memastikan kesehatan janin yaitu dengan cara menghitung gerakannya dalam sehari. Setidaknya janin bergerak 10 kali dalam 24 jam.

Kesehatan Janin

Berikut ini cara menghitung gerakan janin:

Usahakan anda dalam posisi yang nyaman, baik duduk ataupun berbaring.

Hitung gerakan janin yang terasa, seperti tendangan, pukulan, gerakan berputar, menyikut dan gerakan lainnya



baik itu gerakan yang besar maupun gerakan yang kecil. Seringkali anda bisa melihat adanya benjolan di perut saat anda melakukan perubahan posisi. Setiap gerakannya yang terasa di hitung sebagai 1 kali gerakan.

Beberapa wanita pada awal kehamilan tidak begitu peka dengan gerakan janin. Dengan demikian, yang dapat dilakukan untuk menghitungnya yaitu dengan menempatkan tangan di atas perut. Rasakan jika ada gerakan yang muncul dan hitung setiap gerakannya sebagai 1 kali gerakan.



BAB 3

Pandangan Umum

Islam sebagai agama yang di sempurnakan, dengan mengatur semua aspek kehidupan. Memberikan perhatian yang besar terhadap kelangsungan keluarga, sesuai dengan posisinya sebagai bagian yang terpenting dalam masyarakat. Tentu saja faktor dari keluarga yang menjadi penentu baik atau buruknya suatu masyarakat.

Permasalahan dalam keluarga tentu saja berkaitan erat dengan wanita dan anak-anak. Dan bahkan wanita yang memegang peran terhadap kelangsungan dan kesinambungan terhadap keluarga tersebut. Perkembangan keluarga dengan melalui proses keturunan, menjadikan wanita yang berada di posisi yang terpenting dalam melahirkan generasi baru dari manusia.

Proses kehamilan yang sepenuhnya diemban kepada seorang calon ibu, yang merupakan sebuah kerja keras dan penuh dengan resiko. Membuat wanita yang berada di ambang ancaman, jika saja permasalahan tersebut tidak mendapatkan perhatian yang memadai dari semua pihak.

Oleh karena itu, Islam telah menjelaskan tentang Apa harus yang diperlukan oleh seorang wanita yang sedang hamil. Apa saja hak-hak mereka, dan tentu saja kewajiban seorang



suami terhadap pasangannya yang sedang mengandung anaknya tersebut.

Sementara itu, pada masalah kesehatan anak mendapat perhatian yang besar dari Islam. Pada pertumbuhan dan keselamatan seorang anak di masa kecil, dengan menentukan nasibnya di kemudian hari.

Keselamatan dan kesehatan seorang ibu yang sedang hamil dan anak-anak merupakan tulang punggung dari kesinambungan manusia di dunia ini. Kewajiban bagi semua pihaklah yang peduli terhadap masalah tersebut.

Kehamilan Proses Alamiah Mewujudkan Keturunan

Allah SWT telah menciptakan manusia secara berpasangan. Ada pria, dan ada wanita. Dengan adanya pasangan tersebut manusia bisa berketurunan dan berkembang dari masa ke masa. Proses yang alami dari perkembangan manusia dalam berketurunan merupakan cara berhubungan suami istri antara laki-laki dan wanita dalam sebuah wadah yang mulia dan ikatan suci yaitu pernikahan. Dari hasil hubungan tersebut akan dapat membuahkan janin di dalam rahim sang istri. Proses kehamilan ini adalah suatu yang alami dan paling mudah dalam melahirkan keturunan. Bahkan secara naluri semua makhluk hidup juga mengetahui hal tersebut.

Allah SWT berfirman:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا
وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً

"Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak ..." (QS. An-Nisa: 1)



Kelahiran anak yang melewati proses kehamilan ada faktor yang dapat meningkatkan rasa kasih sayang kepada orangtua terutama kepada ibu terhadap anaknya. Kelahiran anak yang melewati proses yang panjang-lebih kurang 9 bulan. Sang ibu yang menunggu kelahiran buah hatinya dengan penuh harapan dan bahagia. Proses keibuan akan tumbuh secara alami di samping harus beraktifitas sehari-hari.

Secara tidak langsung memapah calon anak yang ada di dalam kandungannya selama proses kehamilan berlangsung. Kasih sayang orangtua terutama seorang ibu terhadap anaknya, tonggak awal dari keharmonisan sebuah rumah tangga. Anak yang tumbuh sehat dan penuh dengan perhatian dari kedua orang tuanya. Dengan kasih sayang itulah kunci dari keharmonisan rumah tangga. Menjadikan sebuah keluarga yang kokoh dan bahagia. Selain itu, kasih sayang itu sendiri adalah anugerah dari Allah SWT.

Kasih sayang itulah yang membuat anak tidak bisa melupakan kedua orang tuanya. Bahkan ketika mereka meninggal dunia sekalipun. Sebagai rasa bakti seorang anak terhadap orang tua Islam menganjurkan mereka untuk selalu berdoa:

"Ya Allah, ampunilah dosa ku dan dosa kedua orang tuaku, sebagaimana mereka telah mendidikku di waktu kecil."

Proses Penciptaan Manusia Menurut Al-Quran

Allah SWT sebagai pencipta makhluk, yang telah menjelaskan mengenai proses demi proses penciptaan manusia di dalam rahim seorang wanita. Proses perubahan janin dari setetes mani sampai menjadi manusia yang sempurna. Sebelum teknologi berkembang, dalam hal itu merupakan perkara yang ghaib dan tidak diketahui oleh manusia, karena letaknya yang sangat dalam. Belum ada alat yang dapat menjangkau sampai ke dalam rahim tersebut.



Walaupun begitu, Al-Quran telah berbicara mengenai proses penciptaan manusia di dalam rahim dari tahap demi tahap. Menakjubkan, sejak 14 abad yang lalu dan ternyata sekarang terbukti, semua yang terkandung dalam Al-Quran tersebut benar dan tidak salah sedikitpun

Allah SWT berfirman:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَاِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ
ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ
لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْاَرْحَامِ مَا نَشَاءُ اِلَىٰ اَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ
نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوْا اَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن
يُنُوْفُ وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ اِلَى الْاَرْضِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ
بَعْدِ عِلْمٍ شَيْۤا وَتَرَى الْاَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَا اَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ
اَهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَاَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

"Hai manusia, jika kamu dalam keraguan tentang kebangkitan (dari kubur), maka (ketahuilah) 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 tetap kan dalam rahim, apa yang kami kehendaki sampai waktu yang sudah di tentukan. Kemudian kami keluarkan kamu sebagai bayi, kemudian(dengan berangsur-angsur) kamu sampailah kepada kedewasaan, dan di antara kamu ada yang di wafatkan dan (ada pula) di antara kamu yang di panjangkan umurnya sampai



pikun ,supaya dia tidak mengetahui lagi ataupun yang dahulu telah di ketahuinya. Dan kamu lihat bumi ini kering, kemudian apabila telah kami turunkan air di atasnya, hiduplah bumu itu dan suburlah dan menumbuhkan berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang indah.” (QS.Al-Hajj: 5)

Firman Allah SWT berikut ini:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١٢﴾
ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴿١٣﴾

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا
الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ
فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

“Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu sari pati (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 kami jadikan tulang belulang. Lalu tulang belulan itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka maha suci Allah, pencipta yang paling baik.”(QS. Al-Mu'minin: 12-14)

Pengertian Janin

Janin merupakan mamalia yang berkembang setelah fase *embrio* dan sebelum kelahiran. Dalam bahasa Latin, *fetus* secara harfiah bisa diartikan sebagai “berisi bibit muda, mengandung”. Pada manusia, janin yang berkembang pada



akhir minggu kedelapan kehamilan, sewaktu struktur yang utama dan sistem organ yang terbentuk, sampai kelahiran. Janin disebut juga sebagai Calon Bayi.

Masa kehamilan yang dimulai dari awal terbentuk sampai lahirnya janin, merupakan kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan dibagi menjadi tiga triwulan, triwulan 1 dimulai dari konsepsi sampai 12 minggu, triwulan 2 dari 12 sampai 28 minggu dan triwulan 3 dari 28 sampai 40 minggu. Kehamilan yang dihitung dari hari pertama haid terakhir.

Pada Minggu ke-12 atau Bulan ke-3. *Embrio* menjadi akan janin. Denyut jantung yang terlihat pada *USG*. Mulai ada gerakan. Sudah ada pusa; tulang, kuku, ginjal mulai memproduksi urin.

Proses Pembentukan Janin

Spermatogenesis

Maksud dari peralihan bakal sel kelamin yang aktif membelah ke sperma yang sudah masak serta menyangkut berbagai macam perubahan struktur yang berlangsung secara berurutan. *Spermatogenesis* yang berlangsung pada *tubulus seminiferus* dan diatur oleh *hormone gonadotropin* dan *testosterone*.

Tahap pembentukan spermatozoa yang dibagi atas tiga tahap yaitu;

1. *Spermatocytogenesis*

Spermatocytogenesis merupakan *spermatogonia* yang mengalami mitosis secara berkali-kali yang akan menjadi *spermatisit primer*.

Spermatogonia

Spermatogonia adalah struktur primitif dan bisa melakukan reproduksi (membelah) dengan cara mitosis. *Spermatogonia* tersebut mendapatkan nutrisi dari sel-



sel sertoli dan berkembang yang menjadi *spermatosit primer*.

Spermatosit Primer

Spermatosit primer yang mengandung kromosom diploid ($2n$) pada inti selnya yang mengalami meiosis. Satu *spermatosit* akan menghasilkan dua sel anak, yaitu *spermatosit sekunder*.

2. Tahapan Meiosis

Spermatosit I (primer) akan menjauh dari *lamina basalis*, *sitoplasma* yang semakin banyak dan segera mengalami *meiosis I* yang kemudian diikuti dengan *meiosis II*. *Sitokenesis* pada *meiosis I* dan *II* yang ternyata tidak dapat membagi sel benih yang lengkap terpisah, namun masih berhubungan dengan lewat suatu jembatan (*Intercelluler bridge*). Dibandingkan dengan *spermatosit I*, *spermatosit II* mempunyai inti yang gelap.

3. Tahapan Spermiogenesis

Tahapan Spermiogenesis merupakan *transformasi spermatid* yang menjadi *spermatozoa* yang meliputi empat fase yaitu fase golgi, fase tutup, fase akrosom dan fase pematangan. Hasil akhir yang berupa empat *spermatozoa* masak. Dua *spermatozoa* akan membawa kromosom penentu jenis kelamin wanita "X". Dan apabila dari salah satu *spermatozoa* tersebut bersatu dengan ovum, maka pola sel somatik manusia yang 23 pasang kromosom tersebut akan dipertahankan. *Spermatozoa* masak yang terdiri dari;

1. Kepala (*caput*), tidak hanya mengandung inti (*nukleus*) dengan kromosom dan bahan genetiknya, namun dapat juga ditutup dengan akrosom yang mengandung enzim *hialuronidase* yang mempermudah fertilisasi ovum.
2. Leher (*servix*), yang menghubungkan kepala dengan badan.



Pertumbuhan Janin

Tumbuh yaitu perubahan dari bentuk yang sederhana dan muda sampai bentuk yang kompleks atau dewasa. Sedangkan dalam *Microsoft Encarta 2006* disebutkan bahwa janin yang merupakan suatu bentuk janin yang bertulang belakang belum lahir pada suatu fase yang dimana semua ciri struktural orang dewasa sudah bisa dikenal, terutama mengenai keturunan manusia yang belum lahir setelah delapan minggu pertumbuhan.

Pertumbuhan janin itu sendiri adalah suatu perkembangan janin atau penambahan struktur-struktur organ pada tubuh janin dari yang tidak ada menjadi ada dan lebih sempurna sesuai dengan tahapan-tahapan pada umur janin tersebut.

Biasanya, pada masa kehamilan dibagi ke dalam tiga tahap yang disebut dengan trimester, pada masing-masing trimester yang berlangsung selama tiga bulan. Setiap trimester mempunyai tanda-tanda tertentu yang menandai suatu perubahan perkembangan pada ibu dan janin. Dua fase pada perkembangan dalam rahim juga berdasarkan dengan penghitungan trimester. Fase embrionik di trimester yang pertama dan fase janin trimester kedua dan ketiga.

Fase Embrionik

Fase Embrionik adalah tahapan perkembangan ovum yang telah dibuahi dan menjadi organisme yang mempunyai sebagian besar dari bentuk manusia. Tahapan tersebut meliputi delapan minggu pada usia kehamilan.

Pada tiga minggu pertama kehidupan, jaringan embrio berdiferensiasi menjadi tiga lapisan;

1. *Ektoderm* (lapisan luar) atau bentuk pada minggu kedua. Dengan melapisi *cavitas amniotica*. *Ektoderma* tersebut adalah lapisan tunggal dari sel-sel yang bertanggung jawab atas pertumbuhan rambut, kulit,



kuku, jaringan saraf, yang meliputi alat indra (organ sensorik), kelenjar ludah, *cavitas* nasi, bagian bawah analis-analis, *tractus genitalis*, dan *glandula mammae*, otak dan tulang belakang.

2. *Mesoderm* (lapisan tengah) atau bentuk pada minggu ketiga. Yang terletak di sekeliling cakram embrio. Pada perkembangan lanjutan dari *mesoderm* tersebut akan dapat menghasilkan sistem sirkulasi dan limfatik, tulang, otot, ginjal, ureter, organ *ginitalia*, dan jaringan (bawah kulit) subkutan pada kulit. Kerja yang serupa dengan amuba sel tunggal yang sedang mengambil makanan, maka *civitas amniotica* bisa mengubah bentuknya agar bisa mengelilingi *saccus vitellinus* dan *mesoderm*, dan menarik kedua jaringan tersebut akan memasuki *cavitas amniotica*.
3. *Endoderm* adalah bentuk pada minggu kedua. yang melapisi *saccum vitellinus* dan berkembang untuk membentuk jantung, *saccum digestivus*, hepar, pankreas, laring, trakea, paru, vesica urinaria, dan urethra.

Oleh karena *civitas amniotice* dan *saccum vitellinus* berdampingan, maka sebagian *ektoderm* dari *civitas amniotica* yang terletak bersinggungan dengan sebagian *endoderm* *saccum vitellinus*.

Berikut ini ada tiga peristiwa lain yang terjadi selama tiga minggu pertama kehamilan;

1. Embrio yang tertanam di endometrium uterus.
2. Membran janin berdiferensiasi yang menjadi korion, bakal plasenta dan amnion, serta bakal kantung amnion.
3. Plasenta mulai berfungsi. Plasenta adalah organ yang datar berbentuk pipih dan mempunyai banyak sistem sirkulasi



darah. Normalnya, plasenta terbentuk di segmen atas endometrium uterus (lapisan dalam rahim).

Tiga Trimester Kehamilan

Berikut ini adalah perkembangan janin pada tiap-tiap trimester menurut usia janin, yaitu sejak konsepsi sampai dengan kelahiran (38 minggu).

Trimester Pertama (Minggu 0 – 12)

- Periode Germinal (Minggu 0 – 3)
 - Pembuahan telur oleh sperma yang terjadi pada minggu ke-2 dari hari pertama menstruasi terakhir.
 - Telur yang sudah dibuahi oleh sperma yang bergerak dari tuba fallopi dan menempel ke dinding uterus (endometrium).
- Periode Embrio (Minggu 4 – 8)
 - Pada sistem syaraf pusat, organ-organ yang utama dan struktur anatomi mulai terbentuk.
 - Mata, mulut dan lidah yang terbentuk. Hati mulai memproduksi sel darah.
 - Janin yang berubah dari blastosis akan menjadi embrio yang berukuran 1,3 cm dengan kepala yang besar
- Periode Fetus (Minggu 9 – 12)
 - Semua organ yang penting terus bertumbuh dengan cepat dan saling berkait.
 - Aktivitas otak yang sangat tinggi.

Trimester kedua (Minggu 12 – 24)

- Pada minggu ke-18 ultrasonografi sudah dapat dilakukan untuk mengecek kesempurnaan pada janin, posisi plasenta dan kemungkinan bayi kembar.



- Jaringan kuku, kulit dan rambut berkembang dan mengeras pada minggu ke 20 – 21
- Indera penglihatan dan pendengaran janin mulai berfungsi. Kelopak mata sudah bisa membuka dan menutup.
- Janin (fetus) yang mulai tampak sebagai sosok manusia dengan memiliki panjang 30 cm.

Trimester ketiga (24 - 40)

- Semua organ pada tumbuh yang sempurna
- Janin yang menunjukkan aktivitas motorik yang terkoordinasi (*'nendang'*, *'nonjok'*) serta periode tidur dan bangun. Masa tidurnya jauh lebih lama dibandingkan dengan masa bangun.
- Paru-paru yang berkembang pesat akan menjadi sempurna.
- Pada bulan ke-9, janin yang mengambil posisi kepala di bawah, dan siap untuk dilahirkan.
- Berat bayi yang lahir berkisar antara 3 - 3,5 kg dengan memiliki panjang 50 cm.

Pandangan Islam Terhadap Masa Pra-Kehamilan, Masa Hamil, Saat Kelahiran dan Pasca Kelahiran

PRA KEHAMILAN

Pada masa pra-kehamilan bisa dibagi menjadi dua bagian: Pertama masa pra-nikah dan kedua masa pra-hamil setelah menikah;

- **Pra Nikah**

Berdasarkan dalam hadits Rasulullah SAW bahwa setiap pemuda yang sudah mempunyai kemampuan baik itu dari segi fisik (jasmani dan rohani), materi dan mental untuk segera memenuhi sunnatullah yaitu mendirikan sebuah rumah tangga (nikah).



Hadits Nabi SAW:

Wahai sekalian pemuda, barang siapa yang telah mampu hendaklah menikah, karena menikah itu lebih dapat menjaga pandangan dan memelihara kemaluan (dari zina).

Selain itu, anjuran Rasulullah SAW bahwa seorang pemuda sebaiknya memilih calon istri yang memenuhi dengan kriteria baik, yaitu agamanya, keturunannya, hartanya dan kecantikannya. Di sini lain perlu kehati-hatian dan bukanlah mengedepankan nafsu sehingga mengabaikan faktor agama sang istri.

Bahkan dalam didalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 221 yang disebutkan.

وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَةَ حَتَّىٰ تُؤْمِنَ ۚ وَلَا أُمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ
مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ

"Dan janganlah kamu menikahi wanita-wanita musyrik, sebelum mereka beriman. Sesungguhnya wanita budak yang mukmin lebih baik dari wanita musyrik, walaupun dia menarik hatimu..." (QS. Al-Baqarah: 221)

- **Kehamilan Setelah Nikah**

- **Memberi Nafkah Terhadap Istri.**

Ayat Allah SWT dalam surah (Talaq ayat 7):

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ ۚ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ
اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

"Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. 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. Talaq: 7)

Perempuan sebagai seorang istri berhak mendapatkan jaminan kesejahteraan. Baik berupa sandang dan pangan yang cukup. Tidak hanya ketika istri sedang menjalani proses reproduksi (mengandung, melahirkan dan menyusui). Namun di luar masa-masa itu, statusnya sebagai istri dan ibu dari anak-anak, harus diperhatikan pula. Dalam hal ini di sebutkan dalam firman Allah SWT:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ
الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ
إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّرُ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ وَعَلَى
الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا
جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْرِضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا
سَلَّمْتُمْ مَا ءَاتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَالْتَقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ
بَصِيرٌ

"Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf. Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian.



Apabila keduanya ingin menyapah (sebelum dua tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu disusukan oleh orang lain, maka tidak ada dosa bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan". (QS. Al-Baqarah: 233)

Wanita Berhak Atas Tempat Tinggal yang Layak dari Suaminya

Seorang istri yang membutuhkan tempat tinggal yang aman dan nyaman untuk mendukung perkembangan psikologis. Baik bagi sang istri maupun janin yang ada di dalam kandungannya. Dalam hal ini Islam telah mewajibkan seorang suami untuk bertanggung jawab atas ketersediaan rumah dan tempat tinggal yang memadai untuk istrinya, dan bahkan dengan bahasa yang cukup jelas dalam Al-Quran yang menyatakan:

أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكُنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُوهُنَّ لِضَيْقِ مَا عَلَيْهِنَّ

"Tempatkanlah mereka (para isteri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka ... (QS. At-Talaq: 6)

Dalam ayat tersebut ada beberapa pengertian yang bisa diambil:

Suami harus menyediakan rumah bagi istrinya sesuai dengan kemampuannya. Suami harus tinggal bersama dengan istrinya. Tidak sering untuk meninggalkannya kecuali untuk keperluan yang sangat penting. Kalau dalam kondisi yang normal saja seorang suami tidak boleh sembarangan untuk meninggalkan istrinya, apalagi ketika istri sedang kondisi hamil yang sangat membutuhkan perhatian dari suaminya. Suami



tidak boleh menyakitkan hati istri dengan tidak memberikan fasilitas yang dibutuhkan.

Melayani istri dengan baik

Ayat Allah SWT:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ
تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَجَعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾

"Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak." (QS. An-nisa: 19)

Dari ayat di atas, suami sebagai kepala keluarga yang selalu diminta untuk melayani istrinya dengan baik, dan bahkan saat suami menemukan satu kelemahan dari istrinya, maka suami harus meyakini bahwa istri masih mempunyai berbagai kebaikan lainnya. Demikian juga bagi seorang istri, harus meyakini bahwa suaminya banyak kebaikan meskipun adakalanya suami mempunyai sifat yang kurang baik.

Wanita Berhak Melakukan dan Menikmati Hubungan Suami Istri

Melakukan hubungan suami-istri dalam Islam boleh dilakukan kapan saja, kecuali pada masa datang bulan atau nifas (melahirkan). Selain dari waktu yang terlarang tersebut kedua pihak baik suami maupun istri berhak untuk melakukannya selama masih dalam ketentuan yang ditetapkan oleh Allah SWT. Berkaitan dengan kehamilan tidak ada satu dalil pun yang melarang pasangan suami isteri untuk melakukan hubungan tersebut.



Allah SWT berfirman:

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِمُوا إِلَىٰ نَفْسِكُمْ وَأَتَّقُوا
اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُّلاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾

"Isteri-isterimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, maka datangilah tanah tempat bercocok-tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki. Dan kerjakanlah (amal yang baik) untuk dirimu, dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa kamu kelak akan menemui-Nya. Dan berilah kabar gembira orang-orang yang beriman." (QS. Al-Baqarah : 223)

Dalam melakukan hubungan intim tersebut istri berhak untuk mendapatkan kenikmatan dan kepuasan yang sebagaimana diperoleh oleh suaminya. Dalam hal ini Rasulullah SAW telah memberikan peringatan agar seseorang tidak egois dalam melakukan hubungan intim dengan melupakan pasangannya.

Rasulullah SAW bersabda:

"Jika seorang (suami) di antara kalian yang bersetubuh dengan istrinya maka sebaiknya ia melakukan dengan sungguh-sungguh. Bila ia sudah lebih dahulu mencapai orgasme sebelum istri merasakannya, sebaiknya ia tidak berburu-buru (mengeluarkan zakarnya) sampai istri terpenuhi hajatnya untuk memperoleh orgasme".

Dalam hadits lain Rasulullah SAW bersabda:

"Jika seorang di antara kalian hendak menggauli istrinya maka janganlah melakukannya seperti dua ekor unta atau keledai. Hendaklah memulainya dengan kata-kata (rayuan) dan ciuman." (HR. Ibnu Majah)



Isi dalam kandungan tersebut yaitu:

1. Suami istri mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan ketika melakukan hubungan intim.
2. Dalam berhubungan intim, suami istri berperan sama-sama sebagai subjek. Tidak adil jika yang merasakan kenikmatan hanya satu pihak, sementara yang lain di kecewakan.
3. Suami Istri berhak mendapatkan perlakuan yang baik dari pasangannya dalam berhubungan intim.

MASA KEHAMILAN

Memberikan Perhatian sepenuhnya saat istri hamil

Seorang suami wajib memberikan perhatian yang lebih terhadap istrinya yang mulai menunjukkan tanda kehamilannya.

Dalam firman Allah SWT berikut:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا
لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيًّا فَمَرَّتْ بِهِ
فَلَمَّا أَثْقَلتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ
الشَّاكِرِينَ ﴿١٨٩﴾

"Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami



anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur". (QS. Al-A'raf : 189)

Wanita Hamil Berhak Mendapat Perlindungan dari Suami

Wanita berhak mendapatkan suatu jaminan mengenai keselamatan dan kesehatan yang berkaitan dengan fungsi reproduksinya. Hak tersebut mutlak mengingat tentang resiko yang sangat besar bagi kaum ibu dalam menjalankan fungsi reproduksinya. Mulai dari menstruasi, berhubungan seks, mengandung, melahirkan maupun menyusui.

Seorang wanita ketika sedang mengandung atau hamil, berhak untuk mendapatkan berbagai perlindungan dari suaminya. Islam telah menempatkan laki-laki (suami) sebagai pemimpin dan pelindung dalam sebuah rumah tangga:

Firman Allah SWT:

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ
وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَنِينَاتٌ
حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ

"Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka). (QS. An-Nisa : 34)

Sebagai seorang pemimpin tentu saja seorang suami harus bertanggung jawab terhadap keselamatan istrinya.



Terutama ketika istrinya dalam masa kehamilan yang dapat menyebabkan dirinya menjadi lemah dan semakin lemah secara fisik.

Firman Allah SWt:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ
فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿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 tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu." (QS. Luqman: 14)

Perlindungan yang diberikan oleh seorang suami terhadap istrinya meliputi berbagai aspek. Perlindungan dari kekerasan dalam rumah tangga dengan tidak memperlakukan istri dengan cara yang kasar. Perlindungan dari kelaparan, perlindungan dari penyakit dan lain-lain.

Wanita Hamil Berhak Atas Nafkah yang Memadai (Memenuhi Syarat Kesehatan dan Gizi).

Masa kehamilan merupakan masa yang dimana seorang wanita membutuhkan makanan dengan gizi yang cukup. Bahkan dianjurkan untuk seorang ibu hamil agar makan dua kali lebih banyak dari yang biasanya. Dalam hal ini Islam telah mewajibkan kepada seorang suami untuk memberikan nafkah yang layak dan memenuhi standar gizi yang sesuai dengan kemampuan suami itu sendiri.



Firman Allah SWT:

لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦٓ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ
اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا سَيِّجَعُلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

"Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. 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-Talaq: 7)

Bagi seorang suami yang mempunyai kemampuan secara ekonomi tidak boleh berlaku pelit atas istrinya. Allah SWT telah menegaskan agar mereka dapat memberikan nafkah sesuai dengan kemampuannya.

MASA MELAHIRKAN

- **Masalah Nifas**

Bebas dari aktivitas ibadah fisik

Setelah melahirkan seorang ibu akan mengalami masa nifas (darah kotor) selama 40 hari. Pada masa itu seorang wanita dibebaskan, dan bahkan diharamkan dari berbagai kegiatan ibadah yang membutuhkan kekuatan fisik seperti shalat, puasa, dan membaca Al-Quran.

Menjaga Kebersihan dan Kesehatan

Setelah melahirkan wanita memerlukan perhatian yang khusus dibidang kesehatan. Di samping banyaknya mengeluarkan darah kotor yang keluar pada masa nifas, kondisi wanita juga masih dalam keadaan luka (karena habis melahirkan). Perawatan kesehatan yang diperlukan untuk



mencegah berbagai penyakit. Diakui bahwa kebersihan yaitu pangkal dari kesehatan Islam telah menjelaskan dengan sangat jelas bahwa kebersihan sangat anjuran karena dikaitkan dengan keimanan.

Rasulullah SAW bersabda:

"Kebersihan adalah bagian dari iman."

Jika sedang jatuh sakit, Islam menganjurkan agar manusia segera untuk berobat. Ikhtiar atau usaha yaitu kewajiban dalam agama. Seseorang tidak boleh menyerah kepada nasib dengan alasan taqdir, karena bahwa sesungguhnya Islam selalu menyuruh kita untuk berobat ketika sakit.

Rasulullah SAW bersabda:

"Berobatlah kamu karena Allah tidak akan mengadakan penyakit melainkan mengadakan pula obatnya, kecuali hanya satu penyakit yang tidak dapat diobati yaitu ketuaan."

Larangan Untuk Melakukan Hubungan Suami Istri Selama Masa Nifas

Islam melarang suami istri untuk melakukan hubungan intim pada masa nifas sampai darah kotor tersebut berhenti. Jika ditinjau dari segi kesehatan, larangan tersebut dapat mengandung cukup banyak hikmah, seperti, jalan lahir anak pada wanita yang masih dalam penyembuhan dari luka yang disebabkan dari kelahiran bayi.

Ayat Allah SWT berikut ini :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ





"Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri". (QS. Al-Baqarah: 222)

Dari ayat di atas, pengertian setelah mereka suci, baik itu setelah haid maupun darah kotor pada saat nifas (setelah darah berhenti keluar).

Mandi Setelah Berakhirnya Masa Nifas

Setelah berakhirnya masa nifas, seorang wanita diwajibkan untuk mandi besar (mandi wajib). Dengan demikian maka ia kembali menjadi bersih dan suci. Artinya, segala aktivitas keagamaan yang dimulai harus diaktifkan kembali dan telah sah untuk berhubungan suami istri. Masa 40 hari merupakan waktu yang cukup untuk memulihkan seorang wanita baik kesehatan fisik maupun mentalnya.

PASCA MELAHIRKAN

- **Wanita Diperbolehkan Menjaga Jarak Kehamilan**

Islam secara tersurat dan tersirat telah menjelaskan bahwa seorang wanita diperbolehkan untuk menjaga jarak dalam mengatur kehamilan. Menjaga jarak dengan tujuan untuk memberikan anak perhatian yang cukup demi kesehatan wanita itu sendiri. Mengandung dan melahirkan merupakan sebuah perjuangan yang penuh dengan resiko yang tinggi, kelalaian dalam menjaga kesehatan dan keselamatan ibu hamil dapat berakibat fatal dan bahkan bisa menyebabkan seorang wanita meniggal dunia ketika hamil atau melahirkan.

Di dalam Al-Quran ditegaskan bahwa seorang ibu harus menyusui anaknya secara baik dan mencukupi dengan batas



waktu sampai 2 tahun, sebagaimana yang telah di firmankan oleh Allah SWT:

Firman Allah SWT berikut ini:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنِ

"Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan..... (QS. Al-Baqarah: 233)

Jika seorang wanita memberikan ASI secara sempurna sampai 2 tahun, artinya dia tidak hamil selama dalam proses tersebut. Kehamilan itu sendiri yang membutuhkan sebuah perjuangan yang akan merepotkan seorang ibu dalam menyapih bayinya. Setelah 2 tahun barulah seorang ibu diperbolehkan untuk hamil kembali dan proses kehamilan itu sendiri membutuhkan waktu sampai 9 bulan, yang berarti jarak yang ideal bagi seorang ibu untuk mempunyai anak (melahirkan) yaitu 2 tahun 9 bulan.

Walaupun mempunyai anak adalah hak dari kedua orang tua baik itu ibu maupun bapak, bukan berarti seorang ayah sebagai pemimpin dalam rumah tangga boleh memaksakan kehendaknya dalam menentukan jumlah anak dan mengatur jarak antar anak, karena dalam Islam sangat menekankan mengenai pentingnya musyawarah dalam segala urusan, apalagi dalam hal yang sangat penting dan beresiko bagi salah satu pihak.

Dalam ayat ini Allah SWT berfirman:

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ

".....dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. (QS. Ali-Imran: 159)



HAK-HAK ANAK DALAM ISLAM

Anak–Anak Berhak Atas Nafkah yang Ma’ruf (Baik Secara Kesehatan, dan Sosial)

Sejak masa bayi seorang anak membutuhkan makanan dengan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhannya. Ketidakeimbangan gizi pada masa tersebut akan membuat anak akan rentan terhadap berbagai ancaman baik dari luar maupun dari dalam.

Ancaman dari luar seperti penyakit yang mudah masuk ke dalam tubuh karena lemahnya daya tahan tubuh, sedangkan dari dalam bisa saja yang disebabkan dari pertumbuhan yang tidak normal bisa saja membuat anak tidak tumbuh dengan sewajarnya secara fisik maupun psikis. Dalam Islam nafkah kepada anak telah ditegaskan pada beberapa tempat di dalam Al-Quran:

Air Susu Ibu (ASI)

Air Susu Ibu (ASI) yaitu makanan pokok dan paling bagus bagi anak terutama ketika pada hari-hari pertama kelahirannya, Islam telah menegaskan kepada orang tua untuk memberikan ASI yang cukup kepada anaknya sampai usia 2 tahun.

Allah SWT berfirman:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
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 ﴿١٥﴾



"Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri". (QS. Ahqaf : 15)

Dalam ayat di atas disebutkan pada masa 30 bulan diperlukan oleh seorang ibu dalam mengandung anak dan menyusuinya.

Pada masa 30 bulan itu terbagi kepada dua fase, yaitu fase kehamilan dan menyusui. Jika menyusui telah disebutkan pada ayat yang sebelumnya yaitu 2 tahun yang sama dengan 24 bulan, yang berarti sisa 6 bulan lagi yaitu untuk masa mengandung.

Masalah tersebut bisa ditafsirkan bahwa usia dalam kandungan seorang wanita hamil minimal yaitu 6 bulan. Dengan kata lain, jika seseorang melahirkan pada usia kandungan 6 bulan, maka kandungan itu bisa digolongkan telah sempurna.

Dalam ayat ini bisa juga digunakan untuk menyelesaikan perselisihan di antara suami istri jika ternyata seorang istri melahirkan pada masa usia kandungannya 6 bulan sejak pertama kali berhubungan intim, dalam keadaan seperti ini seorang suami tidak boleh menuduh istrinya telah melakukan hubungan intim sebelumnya dengan orang lain, karena pada usia kandungan 6 bulan tersebut diakui keberadaanya di dalam agama Islam.



Makanan yang cukup

Di samping ASI seorang anak membutuhkan makanan tambahan seiring dengan bertambahnya usia. Orang tua harus menyediakan makanan yang cukup dan bergizi agar anaknya dapat tumbuh sehat dan cerdas. Dalam masalah nafkah dalam Islam memberikan tanggung jawab tersebut kepada seorang suami sebagai pemimpin dalam rumah tangga, Allah SWT berfirman:

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

"Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara ma'ruf." (QS. Al-Baqarah: 233)

Di dalam ayat ini yang terkesan bahwa seorang suami harus memberikan kepada istrinya, namun sebenarnya secara tersirat bisa dikatakan bahwa memberikan nafkah kepada istri pasti akan ikut dimakan oleh anak terutama yang masih bayi, karena seorang anak khususnya bayi tidak mungkin bisa dipisahkan dari ibunya.

Ma'ruf dalam ayat di atas yang berarti layak dan sesuai dengan kemampuan, jika seorang ayah memiliki kemampuan di bidang ekonomi maka ia harus memberikan nafkah yang berupa makanan kepada anaknya dengan standar yang sesuai dengan penghasilannya, demikian dengan yang miskin, akan memberikan nafkah sesuai dengan kemampuannya.

Pakaian yang layak

Di samping makanan, seorang anak juga membutuhkan perlengkapan sehari-hari misalnya seperti pakaian yang layak dan bersih. Masa bayi adalah masa yang rentan terhadap berbagai penyakit, menyediakan pakaian yang layak dan menjaga kesehatan pakaian yang digunakan oleh bayi sangat penting dalam menjaga kesehatan anak tersebut, dalam hal



ini Al-Quran telah mewajibkan bagi orang tua agar dapat memberikan pakaian kepada anaknya dengan cara yang baik (makruf).

Kata makruf yang berarti baik, pakaian yang diberikan kepada sang anak harus baik dan memenuhi syarat dari segi kesehatan dan juga sesuai dengan penghasilan seorang ayah. Di samping itu juga harus selalu dijaga kebersihannya karena Islam merupakan agama yang bersih dan sangat peduli terhadap kebersihan, dan bahkan dalam sebuah hadits kebersihan itu dikaitkan dengan keimanan, dan bahkan kebersihan yaitu bagian dari iman, yang artinya orang yang tidak bersih berarti tidak mempunyai sebagian dari iman, sehingga bisa dikatakan imannya belum sempurna.

Tempat tinggal yang memadai

Seorang anak harus disediakan tempat tinggal yang layak dan bersih yang sesuai dengan kemampuan seorang ayah, Dalam Islam mengakui tentang kesederhanaan dalam hidup namun sederhana tidak identik dengan kumuh dan jorok. Rasulullah SAW bersabda:

"Kebersihan merupakan bagian dari iman"

Dalam memberikan tempat tinggal dan tempat tidur bagi anak khususnya yang masih bayi harus selalu dijaga kebersihan dan kelayakannya.

Dhamir (kata ganti) yang digunakan dalam ayat di atas yaitu hunna yang bermakna mereka (istri). Namun tidak berarti Allah SWT hanya memerintahkan seorang suami untuk menyediakan tempat tinggal kepada sang istrinya saja, perintah yang ditujukan untuk istri yang mencakup anak-anak terutama bayi, karena tidak mungkin memisahkan seorang istri (ibu) dengan anak yang masih kecil. Berarti kewajiban yang menyediakan tempat tinggal yang mencakup anak, dengan memberikan kepada mereka kebutuhan dan perlengkapan tidur yang dibutuhkan oleh anak-anak.



Anak berhak memperoleh keadilan dari orang tua

Seorang anak berhak untuk memperoleh keadilan dari orang tua baik dalam hal nafkah, kesehatan maupun perhatian. Orang tua tidak boleh melebihkan salah seorang anak terhadap yang lainnya.

Sebagai seorang pemimpin ayah akan diminta pertanggungjawaban atas kepemimpinannya dalam sebuah rumah tangga, masalah mengenai keadilan sangat diperhatikan dalam Islam sehingga dapat mengaitkannya dengan ketakwaan. Allah SWT berfirman:

أَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ

"Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa." (QS. Al-Maidah: 8)

Keadilan yang merupakan bagian dari cara untuk mencapai ketakwaan, keadilan itu sendiri merupakan kewajiban yang tidak bisa diabaikan begitu saja, jika diabaikan akan berdosa. Karena Allah SWT telah mengharamkan kezaliman di antara makhluknya.

Anak-anak berhak mendapatkan pendidikan yang layak

Pendidikan merupakan hak bagi setiap manusia, orang tua wajib memberikan pendidikan yang layak dan cukup kepada anaknya. Bahkan sejak usia dini (kanak-kanak) Islam menekankan pentingnya pendidikan tersebut. Di dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda:

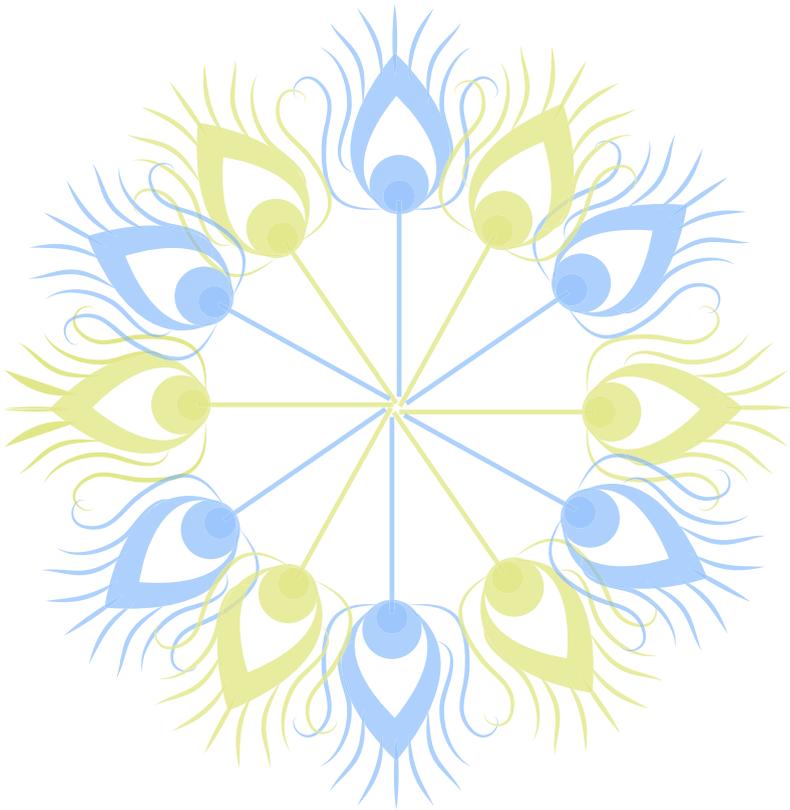
"Suruhlah anak-anakmu mengejkan shalat bila mereka sudah berumur 7 tahun, dan pukullah jika mereka meninggalkannya bila mereka telah berumur 10 tahun, dan pisah kanlah mereka di tempat tidur". (HR.Ahmad, Abu Daud dan Hakim)



Pada saat usia 7 tahun yang merupakan usia yang sangat cocok untuk diberikan berbagai pendidikan kepada anak-anaknya. Sehingga orang tua harus memberikan kepada anak mereka sejak usia tersebut dan bahkan sebelum 7 tahun sekalipun.

Anak-anak berhak memperoleh nama yang baik dari orang tua

Seorang anak juga berhak untuk mendapatkan nama yang baik dan mengandung makna yang mulia, sehingga secara psikologis seorang anak tidak akan merasa minder karena namanya dihina oleh orang lain. Kesalahan atau asal-asalan dalam memberikan nama pada anak akan berpengaruh terhadap dalam pergaulan ketika anak itu menjadi dewasa sehingga akan menghambat pergaulan dan kreatifitas di kemudian hari.





BAB 4

Agar Janin Sehat

Memiliki anak yang sehat dan aktif merupakan impian bagi semua ibu. Saat hamil, anda perlu melakukan usaha yang ekstra untuk menjaga kesehatan. Sebab banyak kasus, penyakit yang diderita oleh calon ibu dapat mempengaruhi kondisi janin yang berada di dalam kandungan.

Sedini apa komplikasi kehamilan bisa dideteksi? "Tergantung jenis komplikasinya. Untuk blighted ovum misalnya, sudah bisa dideteksi pada usia kehamilan 8 minggu."

Kemudian langkah apa yang harus dijalani agar janin dapat berkembang dengan baik di dalam rahim dan ia tumbuh menjadi anak yang sehat? Dr. Shinta yang pernah menulis buku "100 Info Penting Kehamilan" ini membagi beberapa tips untuk menghindari komplikasi kehamilan agar si janin sehat selama di dalam kandungan.

Jaga kebersihan diri, terutama di daerah vagina agar tidak terjadi keputihan. Selama ini keputihan sering kali diabaikan. Padahal, keputihan bisa berlanjut kepada infeksi yang nantinya bisa menular kepada janin yang dikandungnya. "Maka jika ada keputihan, sebaiknya cepat untuk diobati."



Cek pra-hamil. Sebelum hamil, di usahakan untuk melakukan cek kesehatan seperti TORCH, gula darah, dan sebagainya. Dalam hal ini untuk mendeteksi penyakit atau kelainan yang mungkin diderita oleh calon ibu yang berisiko dapat ditularkan kepada janinnya.

Terapkan pola hidup sehat. Usahakan untuk mengatur pola makan dengan baik. Cukupi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan rutinalah untuk melakukan olahraga.

Cek rutin saat hamil. Jika sudah diketahui hamil, dari awal periksakan kehamilan ke dokter secara rutin dengan sesuai jadwal. Dalam hal ini selalu mengingatkan, jangan 'berpindah dokter'. Hali ini sering terjadi calon ibu selalu berpindah-pindah dari satu dokter ke dokter yang lain. "Gunakan satu dokter saja. Jika 'berpindah' dokter, medical record tersebar. Dokter pada akhirnya tidak bisa tahu riwayat kehamilan sang pasien."



BAB 5

Makanan Pilihan untuk Ibu Hamil

Rasulullah SAW merekomendasikan beberapa makanan yang sehat untuk ibu hamil. Selain bergizi untuk diri sang ibu, makanan-makanan tersebut dapat mencerdaskan otak sang janin yang dikandungnya. Apa sajakah makanan itu?

Kehamilan adalah sebuah anugerah yang terindah bagi setiap orang tua. Karenanya, perlu menjaga kesehatan sang ibu dan kandungannya agar bisa lahir dengan selamat. Dalam masa kehamilan sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu usaha yang bisa dilakukan untuk pertumbuhan janin yaitu dengan memilih makanan yang sehat untuk ibu hamil. Kesehatan janin di dalam kandungan bergantung kepada kesehatan fisik seorang ibu.

Salah satu hal yang mendukung kesehatan ibu yaitu makanan yang ia makan. Karena itu, Rasulullah SAW sangat menekankan tentang pentingnya perhatian terhadap makanan untuk ibu hamil, khususnya makanan yang berpengaruh kepada sisi psikis dan spiritual anak. Di dalam sebuah hadits disebutkan,

"Orang yang sengsara telah sengsara sejak ia berada di perut ibunya dan orang yang berbahagia setelah berbahagia sejak ia berada di perut ibunya."



Maksud dari kebahagiaan dan kesengsaraan di masa dalam perut ibu yaitu bahwa kondisi ibu tersebut menciptakan potensi pada janin untuk menjadi bahagia atau sengsara di masa yang akan mendatang. Sebagian penyakit yang diidap oleh ibu dapat menular kepada anak sehingga ia lahir dengan penyakit bawaan dan ini adalah sebagian dari kesengsaraan hidup baginya. Atau malah sebaliknya, bayi akan lahir sehat dan kesehatannya itu akan terus dibawa selama hidupnya dan itu adalah bagian dari kebahagiaannya.

Berikut beberapa makanan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk dimakan oleh ibu selama masa kehamilannya.

Buah Pir

Pertama yaitu buah pir. Rasulullah SAW bersabda, "Makanlah buah pir karena buah itu bisa membuat penglihatan menjadi terang dan menumbuhkan rasa cinta di hati. Berikanlah buah ini kepada ibu yang sedang mengandung karena dapat mempercantik anak kalian."

Buah Pir (Pear) Luban

Kedua, luban atau kemenyan Arab. Rasulullah SAW bersabda, "Berilah luban (kemenyan Arab) kepada istri kalian yang sedang mengandung karena itu bisa mencerdaskan anak yang sedang dikandungnya."

Imam Ali bin Musa Ridha As berkata, "Berikanlah luban kepada istri kalian yang sedang mengandung. Jika bayi yang dikandungnya itu laki-laki, maka anak tersebut akan menjadi anak yang cerdas, pandai, dan pemberani. Jika bayi yang dikandungnya itu perempuan, maka anak itu akan menjadi cantik paras wajahnya dan budi pekerti akhlaknya, serta akan dihormati oleh suaminya."

Buah Kurma

Ketiga yaitu buah kurma. Rasulullah SAW bersabda, "Berikanlah buah kurma kepada istri kalian di bulan ke



sembilan kehamilannya karena hal tersebut bisa membuat anak yang ia lahirkan akan menjadi orang yang berhati lembut dan bersih.”

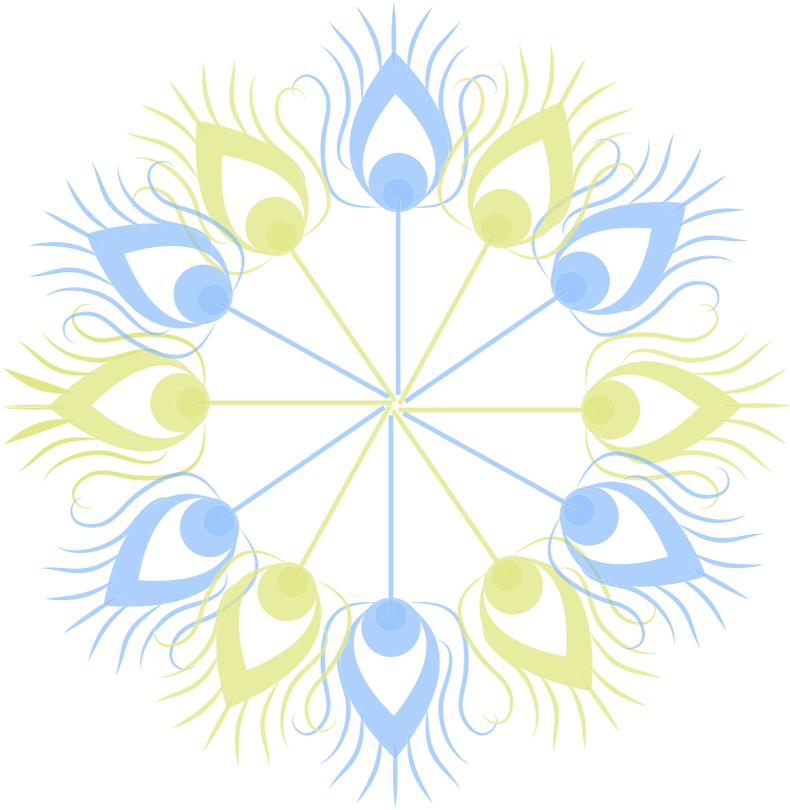
Buah Delima

Para Imam Ahlul Bait As telah membuat daftar menu makanan yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh, seperti yang telah diriwayatkan dalam kitab-kitab hadits Ahlul Bait, misalkan Al-Kafi dan Makarim Al-Akhlaq. Makanan-makanan tersebut antara lain yaitu buah delima, tin, anggur, kismis, sayuran, daging, bubur daging, hijau-hijauan, dan jenis buah-buahan lainnya.

Perbanyak makan makanan yang mengandung asam folat yang berguna untuk mencegah cacat tabung saraf dan tulang belakang pada si janin. Makanan yang mengandung asam folat terdapat pada sereal, beras merah, jeruk, sayuran hijau, kacang-kacangan, brokoli, dan lainnya.

Selain itu, makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil ada baiknya yang mengandung banyak zat besi. Zat besi yang berguna untuk mencegah terjadinya anemia pada saat kehamilan. Anemia berbahaya sekali bagi seorang ibu yang sedang hamil sehingga dapat menyebabkan terjadinya pendarahan saat-saat persalinan.

Di lain pihak, mereka melarang kita untuk memakan makanan yang membahayakan kesehatan seperti bangkai, darah, daging babi, arak, dan jenis-jenis makanan lain yang telah dilarang di dalam Al-Quran dan hadits Nabi Muhammad SAW.





BAB

6

Ada Enam Makanan Sehat Untuk Ibu Hamil Muda Yang Perlu Anda Ketahui

Kehamilan bagi seorang wanita adalah moment yang sangat dinantikan karena sebentar lagi akan lahir dari rahimnya seorang anak yang sangat didambakan. Bagi seorang ibu hamil sangat penting dalam menjaga kehamilannya agar janin tumbuh dengan sempurna dan sehat sampai kelahirannya nanti. Bagi anda para ibu muda sebaiknya mengetahui makanan yang sehat untuk ibu hamil muda yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi demi kesehatan kandungan. Ada 6 macam makanan yang baik untuk anda konsumsi, yaitu sebagai berikut:

Sereal gandum

Gandum sudah terbukti mempunyai kandungan energi serta serat alami yang sangat baik untuk kandungan. Gandum yang diolah dalam sereal dengan berbagai rasa yang telah tersedia sangat cocok untuk dikonsumsi sebagai menu sarapan ibu hamil. Kandungan vitamin B, karbohidrat, mineral, dan kalsium di dalamnya akan menjadi sumber energi bagi ibu hamil dan mengurangi rasa mual.



Susu untuk ibu hamil

Kandungan protein dan kalsium yang tinggi dalam susu akan membuat janin anda berkembang dengan baik. Jaringan-jaringan baru pada bayi akan tumbuh dengan baik, begitu pula dengan asupan oksigen yang diterima oleh janin, serta dapat merangsang pembentukan otot pada bayi.

Sayur-sayuran dan buah-buahan

Kandungan dalam usia 1-3 bulan membutuhkan asupan vitamin C agar system imunitas ibu dan janin terjaga dengan kuat serta menghalau kemungkinan terjadinya infeksi. Makanan sehat untuk ibu hamil muda yang kaya akan zat besi seperti bayam akan membuat sang ibu jauh dari gejala anemia serta bisa meningkatkan produksi hemoglobin dalam darah.

Kacang

Jika ibu menyukai olahan kacang hijau, seperti bubur kacang hijau akan sangat baik untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Karena dapat mengandung vitamin B dan asam folat. Selain itu kacang-kacangan juga berguna untuk mengembangkan syaraf-syaraf pada sang janin.

Ikan

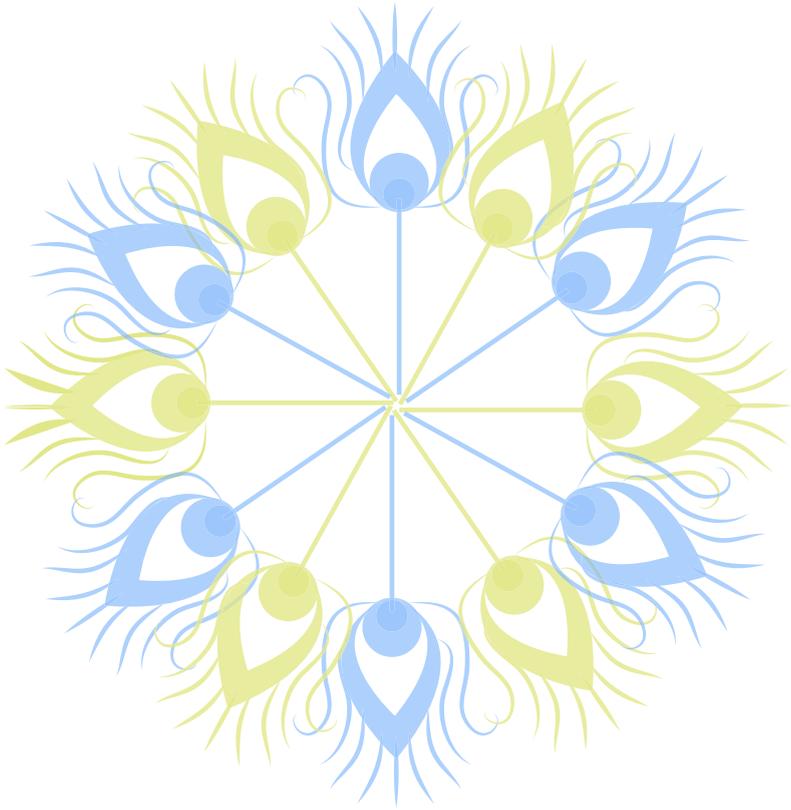
Ibu dapat memilih ikan yang mempunyai kadar gizi yang tinggi seperti salmon. Kandungannya yang tinggi dan kaya dengan omega 3 dapat membuat perkembangan otak janin semakin pesat. Namun, seorang ibu harus waspada karena banyak beredar ikan-ikan yang mengandung merkuri atau bahan pengawet lainnya yang berbahaya untuk janin.

Vitamin

Terdapat berbagai macam jenis vitamin yang harus dikonsumsi dengan kebutuhan yang berbeda setiap orang. Bagi anda ibu hamil muda, sebaiknya sebelum memutuskan satu



jenis vitamin untuk dikonsumsi alangkah baiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan anda.





BAB 7

Manfaat Gizi Untuk Kesehatan Kehamilan Dan Janin

Kebutuhan gizi pada nutrisi untuk menjaga kesehatan ibu hamil dan janin dalam setiap semester bulannya akan bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan sang ibu. Manfaat dan fungsi tujuan pemenuhan nutrisi gizi ibu hamil yang baik cukup dan optimal dalam masa kehamilan 9 bulan perlu dijaga dan dipelihara asupan makanannya.

Gizi Ibu Hamil sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, pernahkah para ibu hamil merasa khawatir akan kebutuhan nutrisi si bayi selama di dalam kandungan telah terpenuhi dengan baik. Untuk itulah kebutuhan gizi bagi ibu hamil harus terpenuhi dengan baik dan cukup.

Setiap tahapan kehamilan pasti membutuhkan asupan nutrisi yang sesuai, bahkan ketika sejak awal mempersiapkan kehamilan sampai proses menyusui setelah bayi lahir. Seperti apa nutrisi yang akan dibutuhkan pada saat persiapan dan tahap awal kehamilan yang perlu diketahui oleh para ibu hamil.



Gizi Ibu Hamil

Beberapa wanita pasti mengalami tanda-tanda atau gejala kehamilan dalam waktu satu minggu setelah konsepsi. Wanita lain mungkin pernah mengalami gejala selama beberapa minggu atau tidak mengalami gejala sama sekali. Kehamilan yang berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu dihitung sejak hari pertama haid terakhir.

Pada awal kehamilan maka para ibu hamil akan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami yang dimana para calon ibu harus sehat dan memiliki kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan tersebut berjalan sehat serta pertumbuhan dan perkembangan sang janin dalam kandungan juga berjalan dengan baik maka keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil mendapatkan asupan tambahan protein, minimal seperti zat besi dan kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Kehamilan yang sehat merupakan suatu keadaan yang pasti selalu diharapkan pada setiap ibu yang sedang dalam proses mengandung atau kehamilan. Karena dengan adanya kehamilan yang sehat dengan menjalankan tips kiat cara menjaga kesehatan ibu hamil yang benar dan sesuai dengan petunjuk medis dan tenaga kesehatan.

Maka hal ini akan membuat ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungan akan sehat dalam setiap pertumbuhan dan perkembangan selama dalam waktu 9 bulan mengandung. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil yang dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya.

Jika makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain. Demikian pula, jika makanan kurang gizi nutrisi pada ibu hamil maka hal ini akan dapat berakibat efek dan dampak yang kurang baik terhadap kesehatan si janin.



Dalam hal ini bisa berakibat pada tumbuh kembang janin yang akan terganggu, terlebih jika keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk. Keadaan ini bisa mengakibatkan abortus, BBLR, bayi baru lahir prematur atau bahkan bayi baru lahir mati. Sebaliknya, jika makanan yang berlebihan akan mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi akan besar, dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklamsi.

Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Tiap Bulan Semester

Peningkatan kualitas gizi yang sangat penting karena pada setiap tahapan semester kehamilan. Ibu hamil mulai banyak menyimpan lemak dan zat gizi lainnya untuk cadangan bahan pembentuk ASI saat menyusui.

Usia pada semester kedua, ibu mulai menyimpan lemak dan zat gizi lainnya untuk cadangan bahan pembentuk ASI di saat menyusui nantinya. Untuk itu peningkatan kualitas gizi sangatlah penting. Selanjutnya, pada semester ketiga, kebutuhan energi janin akan diperoleh dari cadangan energi yang disimpan oleh ibu pada tahapan yang sebelumnya.

Makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi yang lengkap dan adekuat dengan meliputi protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan lemak untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Jika makanan tersebut tidak mengandung zat gizi yang adekuat maka bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan pada janin.

Zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan yaitu 80.000 Kkal selama kurang lebih 280 hari kehamilan. Dalam hal ini yang berarti tambahan energi yang diperlukan oleh ibu hamil rata-rata 300 Kkal per hari. Kebutuhan energi pada trimester pertama kehamilan akan meningkat sedikit.

Selanjutnya meningkat pada trimester kedua kehamilan dan ketiga. Energi tambahan selama semester kedua diperlukan untuk pemekaran jaringan ibu seperti penambahan volume



darah, pertumbuhan rahim, dan payudara, serta penumpukan lemak.

Selama trimester ketiga kehamilan energi tambahan yang digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. WHO yang menganjurkan dengan jumlah tambahan 150 Kkal sehari pada semester pertama, selanjutnya perlu jumlah tambahan sebanyak 350 Kkal sehari pada trimester kedua dan ketiga.

Gizi Nutrisi Ibu hamil antara lain akan terpenuhi dengan memenuhi beberapa jenis macam kebutuhan ibu hamil dan janin antara lain yaitu sebagai berikut:

Asam Folat

Kebutuhan asam folat pada kehamilan sangat penting dalam hal pembentukan sel syaraf dan juga sel-sel pada janin yang ada dalam kandungannya. Untuk itu kita harus bisa mencukupi hal ini. Sumber asam folat bisa kita temui pada sumber makanan seperti halnya beras merah, sayuran hijau dan buah-buahan.

Kalori

Kebutuhan kalori pada ibu hamil akan semakin meningkat dalam trimester kehamilannya. Pada trimester kedua dan ketiga kehamilan akan banyak membutuhkan kalori lebih banyak dibandingkan pada awal-awal kehamilannya.

Zat Besi

Kebutuhan zat besi harus dapat terpenuhi dengan baik. Karena dalam hal ini berkaitan erat dengan proses pembentukan darah. Karena jika seorang ibu hamil kurang asupan zat besi, hal ini akan dapat berdampak anemia, tentunya anemia pada ibu hamil ini dapat berpengaruh banyak kepada kesehatan ibunya sendiri dan janin yang ada di dalam kandungannya.



Protein

Kebutuhan protein bagi ibu hamil sangat membantu dalam hal proses pembentukan sel-sel darah selain dari zat besi yang di atas. Selain itu protein memiliki fungsi dalam tubuh manusia yaitu sebagai sumber kalori pula dan juga sebagai zat pembangun dalam berbagai hal dalam tubuh.

Kalsium

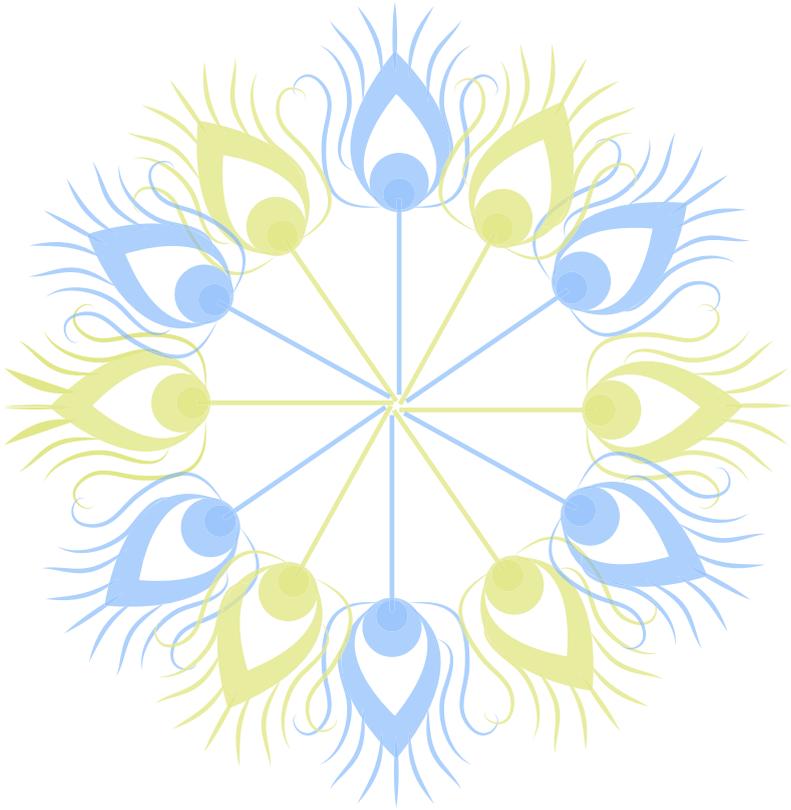
Keluhan ibu hamil yang umum yaitu rasa pegal-pegal dan kebutuhan terhadap kalsium ini harus terpenuhi dengan baik selain untuk hal tersebut merupakan fungsi dan peranan yang penting lainnya kalsium ini yaitu untuk pembentukan serta menjaga pertumbuhan tulang dan gigi, kontraksi otot dan sistem syaraf pada janin yang berada di dalam kandungannya. Kebutuhan kalsium ibu hamil yaitu berkisar 1000 mg/hari.

Vitamin

Kebutuhan berbagai macam jenis vitamin. Vitamin-vitamin memegang peranan yang penting dalam sebuah proses kehamilan diantaranya yaitu vitamin A, C dan vitamin D. Perlu kita diketahui, masa yang paling penting di dalam pertumbuhan organ janin (organogenesis).

Karena itu penting untuk memperhatikan asupan nutrisi. Kebutuhan nutrisi bagi wanita hamil memang lebih banyak dibandingkan dengan wanita yang tidak mengandung. Untuk menyempurnakan asupan nutrisi, ibu hamil bisa mengkonsumsi susu. Susu yang mengandung kalsium untuk menunjang pembentukan tulang rangka tubuh janin yang berlangsung saat ini. Kebutuhan kalsium ibu sekitar 1000 miligram/hari.

Pada trimester pertama ibu disarankan untuk mengkonsumsi susu yang kaya kandungan vitamin B6 yang berguna untuk membantu mengatasi morning sickness pada beberapa ibu hamil yang mengalaminya.





BAB 8

Ada 6 Makanan yang Berbahaya untuk Ibu Hamil

Apakah anda sedang hamil atau mempunyai sahabat dan keluarga yang sedang hamil? Disini harus perlu mengetahui mengenai makanan-makanan apa saja yang berbahaya jika dikonsumsi oleh ibu hamil.

Ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya untuk dihindari selama kehamilan. Karena dapat menyebabkan infeksi-infeksi seperti: salmonella, toksoplasmosis, listeria, Ecoli, yang bisa membahayakan bayi dalam kandungan tersebut. Berikut ini merupakan jenis makanan yang harus dihindari:

1. Jangan makan daging mentah(sushi) atau yang dimasak kurang matang, karena dapat mengandung Toksoplasmosis, sebuah parasit yang bisa menyebabkan infeksi yang serius pada janin anda dan Ecoli yang berbahaya bagi ibu hamil.
2. Jangan makan daging ayam dan telur yang di masak kurang matang atau mentah, hindari makanan hati ayam atau daging yang mungkin bersumber salmonella yang bisa menyebabkan diare yang berat pada ibu hamil. Dan yang harus di perhatikan piring, alat-alat masakan yang terkena daging ayam mentah ini untuk dicuci.



Zaman dulu orang biasanya menganjurkan kepada ibu hamil untuk memakan telur jawa tanpa di masak terlebih dahulu. Guna untuk memperkuat kondisi tubuh agar nantinya ketika melahirkan tidak pingsan. Dalam ilmu kesehatan ternyata memakan telur mentah bagi ibu hamil sebaiknya untuk dihindari.

Misalnya seperti, salad dressing yang dari bahan telur mentah, chocolate mousse meski itu dibuat sendiri, termasuk spaghetti karbonara dan mayones, yang semuanya dibuat dari telur mentah. Kenapa telur mentah dilarang? Alasannya yaitu dapat membawa resiko terjangkitnya bakteri salmonela yang terdapat pada telur mentah dan telur setengah matang.

3. Keju lunak seperti brie dan camembert, blueveined, cheese keju dari susu kambing dan domba, serta jangan minum susu yang tidak di pasteurisasi. Kenapa ibu hamil tidak boleh makan keju lunak? Karena takut dikhawatirkan bisa menyebabkan keguguran dan janin meninggal disebabkan karena keju jenis lunak yang sebagaimana disebutkan di atas yang mengandung listeria.

Selain keju lunak, keju yang bahannya dari susu kambing. Mungkin keju ini lebih mahal karena susu kambing lebih langka dibandingkan dengan susu sapi. Namun bagi ibu hamil dilarang untuk memakan keju jenis ini karena dikhawatirkan keju ini mengandung toksoplasmosis. Keju kambing yang dilarang yaitu keju yang tidak dipasteurisasi, seperti keju feta.

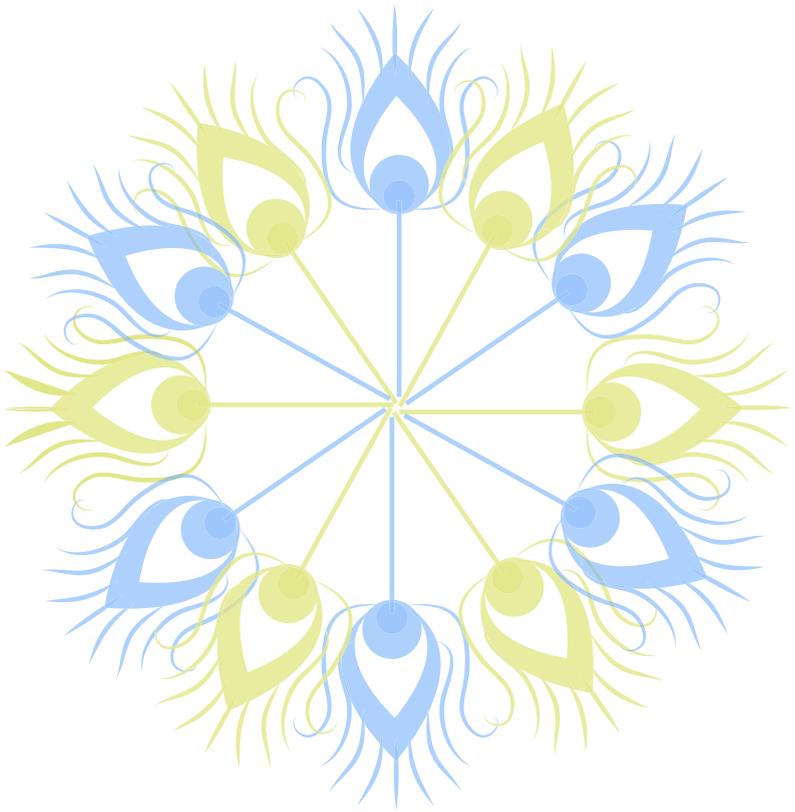
Semua produk ini memiliki resiko membawa listeria. Listeria tipe bakteri yang mampu menembus plasenta dan menyebabkan infeksi janin. Listeria bisa menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, dan keracunan dalam darah. Sebaiknya hindari makanan jenis ini sampai melahirkan.

4. Minuman yang mengandung cafein seperti kopi, teh, sebaiknya dihindari atau di batasi karena kopi bisa mempengaruhi berat badan rendah pada bayi, keguguran



dan bisa mengurangi penyerapan zat besi. Dan tahukan bahwa zat kafein di dalam kopi bisa meningkatkan detak jantung. Bukan saja jantung ibu hamil, namun jantung sang bayi di dalam kandungan.

5. Kacang bagi yang menderita alergi. Kacang, baik yang langsung dikonsumsi maupun yang sudah tercampur menjadi bumbu dan produk lain seperti sate ayam dan selai kacang sebaiknya untuk dihindari, khususnya bagi para ibu hamil dan juga pasangannya yang memiliki riwayat alergi terhadap makanan jenis ini. Kenapa? Karena makanan tersebut bisa menyebabkan asma atau eksim.
6. Buah nanas yang terkenal memiliki kandungan yang berbahaya bagi janin. Terlebih lagi dengan nanas muda. Bagi wanita yang kandungannya masih muda, maka hindari untuk mengkonsumsi buah nanas muda karena dapat memungkinkan untuk mengalami keguguran. Secara medis, nanas mengandung enzim bromelain yang mampu membuat lunak jaringan ikat pada rahim ibu hamil.





BAB 9

Penyebab Utama Janin Tidak Berkembang Dalam Kandungan

Janin tidak berkembang atau dalam istilah kedokteran yaitu Blighted ovum yaitu kondisi di mana, telur yang ada di dalam rahim yang berhasil dibuahi oleh sperma, namun ia tidak berkembang menjadi embrio, sehingga pada usia tertentu, kehamilan berhenti. Dalam hal ini seringkali dapat menyebabkan keguguran dan pendarahan yang hebat.

Blighted ovum atau yang selanjutnya disebut juga dengan BO yang biasanya terjadi pada usia kehamilan trimester pertama normal yang dialami oleh wanita sekali dalam beberapa kali kehamilan.

Dalam kehamilan usia 5-6 minggu, seharusnya embrio sudah bisa dilihat dengan USG. Tetapi dalam kasus BO ini, embrio tidak hadir dan fetus hanya berkembang 18 milimeter besarnya.

Penyebab utama BO (Blighted Ovum) merupakan adanya problem atau kelainan pada kromosom yang dibawa oleh gen. Kejadian ini dipengaruhi oleh adanya kualitas sperma atau telur yang buruk, atau adanya pembentukan sel yang abnormal. Karena tubuh yang mengetahui hal ini, oleh sebab itu secara otomatis tubuh menghentikan proses kehamilan yang menyebabkan janin menjadi tidak berkembang.



Kualitas sperma dan telur sendiri dipengaruhi oleh adanya kondisi kesehatan serta asupan nutrisi pasutri. Ketika tubuh mengalami stres atau asupan nutrisi yang kurang, maka kualitas sperma dan telur akan cenderung menurun.

Selain itu, kualitas sperma dan telur ini dipengaruhi oleh konsumsi obat-obatan tertentu, asupan alkohol, berat badan, diet yang tidak sehat serta konsumsi rokok.

Bagaimana jika mengalami Blighted Ovum?

BO menyebabkan terjadinya keguguran yang ditandai dengan adanya pendarahan seperti menstruasi tapi keluarnya berlebihan, dan rasa sakit serta kram pada area rahim.

Apabila anda mengalami BO, maka anda tidak perlu panik dan bingung. Kunjungi dokter dan konsultasikan dengannya. Pada umumnya wanita yang mengalami BO dianjurkan melakukan kuret untuk membersihkan sisa-sisa janin yang tidak berkembang agar tidak mengganggu kesehatan. Dalam hal tersebut wajib dilakukan agar wanita bisa mempersiapkan kehamilannya kembali.

Mereka yang mengalami BO mempunyai potensi hamil kembali, untuk itu jaga lifestyle dan program diet anda, seimbangkan berat badan agar tetap ideal, konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, serta berolahraga untuk mengatasi stres.

GANGGUAN PADA PEMBENTUKAN JANIN

Terkadang seorang wanita dikatakan positif hamil, hasil pembuahannya bisa mengalami gangguan atau pembentukan janin yang tidak berkelanjutan. Ada beberapa jenis gangguan yang berhubungan dengan hasil pembuahan. Dari sebagian besar dengan keluhan pendarahan. Macam-macam gangguan pada pembentukan janin diantaranya yaitu:



Abortus (Keguguran).

Abortus yaitu berakhirnya kehamilan, sebelum janin yang mampu hidup di dunia luar. Rata-rata dengan umur kehamilan yang kurang dari 22 pekan (kurang dari 5 bulan), dengan berat badan yang kurang dari 500 gr. Sebab-sebab terjadinya keguguran, biasanya diakibatkan karena kelainan zigote. Yaitu kelainan dari hasil penyatuan sel sperma (sel kelamin laki-laki) dan ovum (sel kelamin perempuan).

Adanya gangguan di selaput lendir dalam rahim (endometrium), bisa juga mengakibatkan keguguran. Dalam hal ini dikarenakan masuknya ovum yang telah dibuahi ke dalam rahim tersebut, dengan mengalami gangguan. Atau gangguan tersebut terjadi dalam pertumbuhan embrio.

Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan fungsi selaput lendir rahim tersebut yaitu kelainan hormonal, gangguan nutrisi. Misalnya, anemia berat, penyakit menahun, dan lain-lain yang bisa mempengaruhi gizi penderita. Penyakit infeksi, kelainan imunologik (contohnya gangguan darah, faktor rhesus, dan sebagainya). Selain itu, faktor psikologis (mental) seorang wanita juga bisa mempengaruhi gangguan di rahimnya.

Kehamilan Diluar Kandungan (Kehamilan Ektopik)

Kehamilan ini terjadi, jika ovum yang dibuahi masuk dan tumbuh tidak di tempat yang normal di dalam rahim. Tempat-tempat tersebut bisa di saluran telur, rahim yang bukan tempat kebiasaan janin untuk tumbuh, di tempat indung telur (organ penghasil telur), yang diantara jaringan ikat yang berbentuk seperti tali penghubung organ-organ tertentu dengan rahim. Kehamilan diluar kandungan bisa terjadi di dalam rongga perut. Tempat pertumbuhan janin yang tidak sempurna dapat menyebabkan kematian janin. Atau janin tidak tumbuh secara normal.

Dalam kondisi seperti inilah oleh tim medis harus dilakukan operasi dengan segera; apalagi untuk janin yang



masih hidup. Mengingat resiko pendarahan bagi wanita yang mengalami kehamilan ektopik tersebut. Biasanya kehamilan seperti ini sering berakhir setelah usia 6-8 pekan. Ada yang sampai 10 pekan, dan ada juga yang berakhir sampai pada umur 5-6 bulan pada janin yang berkembang di dalam perut (abdomen). Akan tetapi biasanya meninggal atau cacat.

Kehamilan Anggur (Mola Hidatidosa)

Kehamilan ini merupakan kehamilan abnormal. Pada kehamilan yang biasa, embrio tumbuh terus menjadi janin dan kemudian dapat dilahirkan sebagai bayi. Adapun pada kehamilan anggur ini, perkembangan sel ovum bukan menjadi embrio. Namun menjadi bentuk seperti anggur.

Biasanya tidak ada tanda-tanda kehidupan pada janin. Kehamilan anggur ini bisa berkembang menjadi tumor ganas. Kelainan bentuk rahim dapat juga menghalangi berkembangnya janin secara sempurna.



BAB 10

Saat Si Kecil Tumbuh dalam Rahim

Orang tua mengharapkan anaknya agar menjadi anak yang shalih. Sayangnya tidak banyak orang tua yang ingin menempuh jalan agar harapan tersebut bisa terwujud. Padahal dalam Islam telah banyak memberikan bimbingan baik di dalam Al Qur'an maupun hadits termasuk saat masih di dalam rahim.

Anak adalah sosok yang mungil, idaman yang sangat dinanti kehadirannya oleh sepasang ibu bapak. Semenjak melangkah ke jenjang pernikahan mereka berdua telah menumbuhkan harapan akan lahir sang buah hati. Mereka terus memupuk harapan itu dengan menjaga calon bayi yang memulai kehidupan di rahim ibu sampai saat lahir di dunia.

Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya lahir dalam keadaan yang sempurna. Segala usaha dikerahkan untuk mewujudkan keinginan mereka. Tentu tidak patut untuk dilupakan sisi-sisi penjagaan dan pendidikan yang telah diajarkan oleh Allah SWT dan Rasul-Nya. Bahkan dengan inilah orang tua akan mendapatkan kemuliaan bagi anaknya dan bagi diri mereka sendiri.

Dapat anda disimak pengajaran dalam indah sunah Rasulullah SAW. Di sana terdapat bimbingan yang sempurna



untuk kita terapkan dalam mendidik anak. Bahkan sebelum hadir sosok mungil itu pun Islam telah memberikan tuntunan tentang penjagaan terus. Demikian tuntunan itu secara runtut didapati sampai saat melepas anak menuju kedewasaan.

Saat Kedua Orang Tua Bertemu

Inilah tuntunan Islam sebelum bertemu dengan dua mani yang menjadi bakal janin dengan izin Allah. Usai pernikahan ketika sepasang pengantin bertemu untuk pertama kali disunnahkan mempelai pria memegang ubun-ubun istri dan mendoakannya. Didapati hal ini di dalam ucapan Rasulullah SAW:

“Jika salah seorang dari kalian menikahi seorang wanita atau membeli seorang budak maka hendak ia memegang ubun-ubunnya dengan menyebut nama Allah dan mendoakan dengan barakah serta mengucapkan ‘Ya Allah aku memohon kepada-Mu kebaikan dan kebaikan seluruh sifat yang Engkau jadikan padanya dan aku memohon perlindungan-Mu dari kejelekan dan kejelekan sifat yang Engkau jadikan padanya.’ Apabila ia membeli unta maka hendak ia pegang ujung punuk dan berdoa seperti itu juga.”

Dalam suasana pengantin baru sang mempelai tidak lepas dari tuntunan Rasulullah SAW. Demikian pula ketika kehidupan rumah tangga terus berlangsung. Rasulullah SAW juga memberikan pengajaran kepada setiap suami istri untuk mulai menjaga calon anak mereka ketika mereka hendak bercampur. Beliau bersabda:

“Jika salah seorang dari kalian ketika saat mendatangi istri dengan mengatakan : ‘Dengan nama Allah ya Allah jauhkanlah syaithan dari kami dan jauhkanlah syaithan dari apa yang engkau rizkikan kepada kami’ jika Allah tetapkan terjadi anak syaithan tidak akan dapat memudharkannya.”

Ibnu Hajar di dalam Fathul Bari telah menjelaskan bahwa maksud dari perkataan Rasulullah SAW “Syaithan tidak akan



memudharatkannya” yaitu syaithan tidak akan memalingkan anak itu dari agama menuju kekafiran dan bukan maksud terjaga dari seluruh dosa.

Menjaga Janin dari Hal-hal yang Menggugurkannya

Ketika benih telah mulai tumbuh banyak usaha yang dilakukan oleh sepasang calon ibu bapak untuk menjaga janin yang ada di dalam perut ibunya. Sang calon ibu akan mulai memilih makanan untuk dikonsumsi dari segala macam vitamin yang bisa menunjang kehamilan dengan menjaga waktu istirahat, melakukan olah raga yang khusus dan mengatur aktivitasnya.

Tidak lupa mereka memantau keadaan calon bayi dengan memeriksa kesehatannya. Namun adakalanya janin gugur bukan semata karena sebab medis. Terkadang ada sebab lain yang mengakibatkan gugurnya kandungan seorang ibu. Hal ini kadang-kadang tidak disadari oleh kebanyakan orang.

Seharusnya kita mengetahui peringatan Rasulullah SAW dari hal-hal semacam ini yang telah diterangkan oleh syari’at sebagaimana Rasulullah SAW memerintahkan untuk membunuh ular yang disebut dengan *dzu thufyatain* yang bisa menyebabkan gugur janin. Beliau bersabda: *“Bunuhlah dzu thufyatain karena dia bisa membutakan mata dan menggugurkan janin.”*

Apakah *dzu thufyatain*? Dijelaskan oleh Ibnu ‘Abdil Barr bahwa *dzu thufyatain* adalah jenis ular yang mempunyai dua garis putih di punggungnya. Perintah Rasulullah SAW ini menunjukkan kewajiban menjaga dan menjauhkan hal-hal yang bisa membahayakan janin dan ini merupakan salah satu dari pintu penjagaan dan perhatian syari’at ini terhadap janin dan keadaannya.



Keringanan bagi Wanita Hamil untuk Berbuka

Tidak jarang kondisi seorang ibu yang sedang mengandung calon bayi di dalam rahim lemah. Suplai makanan yang dikonsumsi harus terbagi dan untuk janin yang ada di dalam kandungannya. Sementara ketika saat bulan Ramadhan tiba kaum muslimin diwajibkan untuk melaksanakan puasa dengan menahan lapar dan dahaga dari terbit fajar sampai tenggelam bulatan matahari. Dengan ilmu dan hikmah-Nya Allah SWT memberikan keringanan kepada hamba-hamba wanita yang sedang hamil dan menyusui untuk tidak menjalankan kewajiban untuk berpuasa.

Dalam hal ini dijelaskan oleh Rasulullah SAW bersabda:

“Bahwa sesungguhnya Allah Yang Maha Mulia dan Maha Tinggi menggururkan separuh shalat atas orang yang bepergian dan menggururkan kewajiban untuk berpuasa dari wanita yang sedang hamil dan menyusui.”

‘Abdullah ibnu ‘Abbas radliyallahu‘anhuma memberikan penjelasan bahwa jika seorang wanita yang sedang hamil mengkhawatirkan diri dan wanita yang menyusui mengkhawatirkan anak selama Ramadhan maka kedua berbuka dan tiap hari memberikan makan satu orang miskin serta tidak mengqadha’ puasanya.

Inilah bentuk-bentuk dari penjagaan Islam terhadap anak sebelum ia lahir ke dunia. Terlihat dengan secara gamblang perlindungan agama Allah ini terhadap jiwa seorang manusia. Terbaca dengan jelas kasih sayang Allah SWT bagi seluruh hamba-Nya. Oleh karena itu seperti ibu dan bapak memperhatikan penjagaan anak mereka.

“Barangsiapa yang menjaga kehidupan satu jiwa maka seakan-akan ia menjaga kehidupan seluruh manusia.”



BAB 11

5 Fakta Menarik Aktivitas Janin dalam Rahim

Bayi yang berada dalam kandungan ketika belum terlahir sebenarnya disebut dengan janin. Saat sudah dilahirkan maka berubah sebutannya menjadi bayi. Akan tetapi, kita sering menyebutnya bayi walaupun belum lahir. Janin yang berada dalam kandungan merupakan suatu pribadi yang baru atau pesona yang mempunyai keunikan dan keajaiban yang tersendiri dalam aktivitas kehidupan di dalam rahim (intra uterin).

Hal yang menarik jika kita perhatikan gerak-gerik sang janin di dalam kandungan dengan menggunakan layar monitor ultrasonografi. Apa saja aktivitas sang janin dalam kandungan?

1. Apakah selama di dalam kandungan janin sudah dapat mendengar?

Dalam memasuki usia kehamilan enam bulan atau 24 minggu, janin mampu mendengar. Lalu apa yang didengarnya? Segala aktivitas di dalam tubuh ibu yang menjadi irama nada indah bagi sang janin. Sambil berbaring nyaman dalam rahim, sang janin mendengar detak jantung ibu, suara bisik usus, dan berbagai macam suara saat ia bermain air ketuban. Bagi ibu hamil, disarankan untuk memberikan rangsangan yang



positif dari luar tubuhnya dan menjaga setiap ucapan, hindari pertengkaran dengan suara yang keras antara suami istri. Agar janin tidak mengalami stres.

2. Kapan Janin suka menghisap dan mencecap rasa?

Jika dilihat pada layar monitor, janin pada usia 16 minggu janin sudah mulai berpetualang dengan kemampuannya untuk mencecap rasa air ketuban dan mulutnya melakukan gerakan menghisap. Kecerdasan awal bagi sang janin dalam menikmati sensasi rasa yang mulai berkembang.

3. Kapan janin peka terhadap cahaya dari luar?

Pada usia empat bulan janin sudah peka terhadap cahaya. Meskipun suasana rahim yang gelap, janin mampu membedakan terang saat ada rangsang cahaya dari luar tubuh ibunya. Bagi para peneliti yang mencoba merangsang mata janin dengan memberikan sorot cahaya dengan menyinari perut sang ibu, dan tampak mata janin mengerjap saat cahaya diarahkan ke arah wajahnya.

4. Kapan janin bisa menggunakan indra peraba?

Pada usia kehamilan 4-5 bulan janin sudah mulai dapat merasakan sensasi pada permukaan tubuh dan kulitnya. Jika disentuh pada bibirnya janin bisa melakukan gerakan membuka bibir dan seolah menghisap. Jika disentuh pada telapak tangannya janin akan bereaksi dengan menggenggam tangannya.

5. Apa yang janin lakukan bila mengalami ketegangan atau stres dalam rahim?

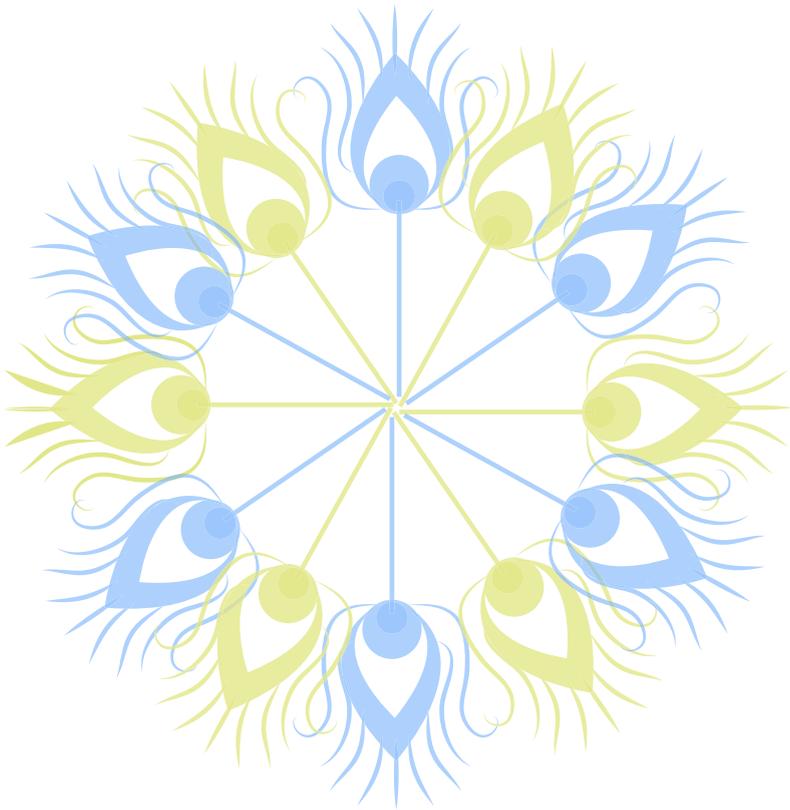
Jika seorang ibu hamil mengalami ketegangan mental dan tekanan psikologis selama masa kehamilan, maka janin dalam kandungan dapat terpengaruh. Janin melakukan gerakan yang berlebihan, mudah timbul his atau kram yang disebut dengan kontraksi pada rahim ibu. Bahkan dapat berpotensi



terjadinya persalinan prematur maupun ketuban yang pecah sebelum waktunya. Janin juga bisa mengeluarkan tinja dalam kandungan dan mengotori air ketuban.

Apa yang harus diperhatikan bagi ibu hamil untuk kebaikan sang janin di dalam rahimnya ?

- Menerima dengan ikhlas tentang semua perubahan tubuh, suka duka saat menjalani kehamilan.
- Menjaga kesehatan dan kebugaran pada tubuh dengan kegiatan yang tidak melelahkan.
- Menjaga asupan makanan yang bergizi bagi pertumbuhan sang janin dalam kandungan.
- Menjaga suasana hati dan pikiran yang tenang sejak dinyatakan hamil.
- Menjaga hubungan yang harmonis antara suami dan istri, hindari kekerasan dalam rumah tangga.
- Memberikan suatu rangsangan musik yang lembut pada dinding perut ibu, lantunan doa, dan suami istri yang sering menstimulasi bayi, menyentuh perut ibu dengan usapan yang lembut sambil mengajak bicara janin di dalam kandungan.





BAB 12

Cara Berkomunikasi Dengan Janin

Berkomunikasi dengan anak sebenarnya sudah bisa dimulai sejak dini dan bahkan ketika anak masih menjadi janin di dalam rahim ibu. Dengan menyadari bahwa orangtua bisa berkomunikasi dengan janin dalam kandungan akan dengan memberikan suatu ikatan hubungan yang lebih dekat dan juga menjadi sebuah pengalaman yang begitu menyenangkan yang tidak bisa terlupakan.

Ada beberapa komunikasi yang bisa dilakukan oleh orangtua terhadap janin yang masih di dalam kandungannya, tentunya dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan mengenai pembentukan indera-indera janin, sehingga komunikasi bisa tepat dilakukan.

Indera Peraba

Indera peraba ini berkembang sebelum minggu ke 8. Ketika janin yang bergerak dan telapak tangan atau kakinya yang tampak pada bagian perut ibu, sentuhlah dia, berikan perasaan yang lembut dan penuh dengan kasih sayang kepadanya, sehingga ia merasakan kelembutan, rasa cinta dan kasih sayang dari orangtuanya. Rasa cinta dan kasih sayang dari orangtua yang dia rasakan akan memberikan ketenangan



pada janin. Rasa cinta dan kasih sayang dari orangtua yang dia rasakan akan memberikan ketenangan pada janin anda.

Indera Pendengaran

Indera pendengaran mulai berkembang pada minggu ke 8 dan selesai pembentukan pada minggu ke 24. Indera pendengaran ini juga dibantu oleh adanya air ketuban yang merupakan penghantar suara yang baik. Janin akan mulai mendengar suara aliran darah melalui plasenta, suara denyut jantung dan suara udara dalam usus. Selain itu janin akan bereaksi terhadap suara-suara yang keras, dan bahkan bisa membuat janin terkejut melompat.

Pada minggu ke 25 janin sudah dapat mendengar dan mengenali suara orang-orang yang ada di dekatnya seperti ibu dan ayahnya. Lakukanlah komunikasi dengannya meskipun hanya satu arah, orangtua bacakan Al-Quran untuk sang janin, atau bacakan cerita atau berbicalah dengan janin untuk lebih mendekatkan diri kepada janin dengan orangtuanya dan lebih mengenal suara orangtuanya. Bahkan orangtua yang sedang marah akan memberikan suatu reaksi marah pada janin, sebaliknya alunan tilawah Al-Qur'an yang dapat lembutkan dan menenteramkan janin.

Indera Perasa

Indera perasa janin akan terbentuk pada minggu ke 13-15. Pada usia janin bisa merasakan substansi yang pahit dan manis. Jika, cairan ketuban yang dia rasakan manis, maka dia akan meminumnya dan menelannya. Tetapi jika air ketuban yang dia rasakan terasa pahit, janin akan meronta dan mengeluarkannya, serta janin akan menghentikan untuk mengkonsumsinya tersebut.

Indera Penciuman

Indera penciuman akan terbentuk pada usia kehamilan 11-15 minggu. Ketika indera penciuman ini telah terbentuk, janin bisa mencium dari bau air ketuban yang baunya mirip



seperti ibunya. Maka ketika bayi terlahir, dalam beberapa jam ia akan mengenali siapa ibunya berdasarkan dari indera penciuman tersebut.

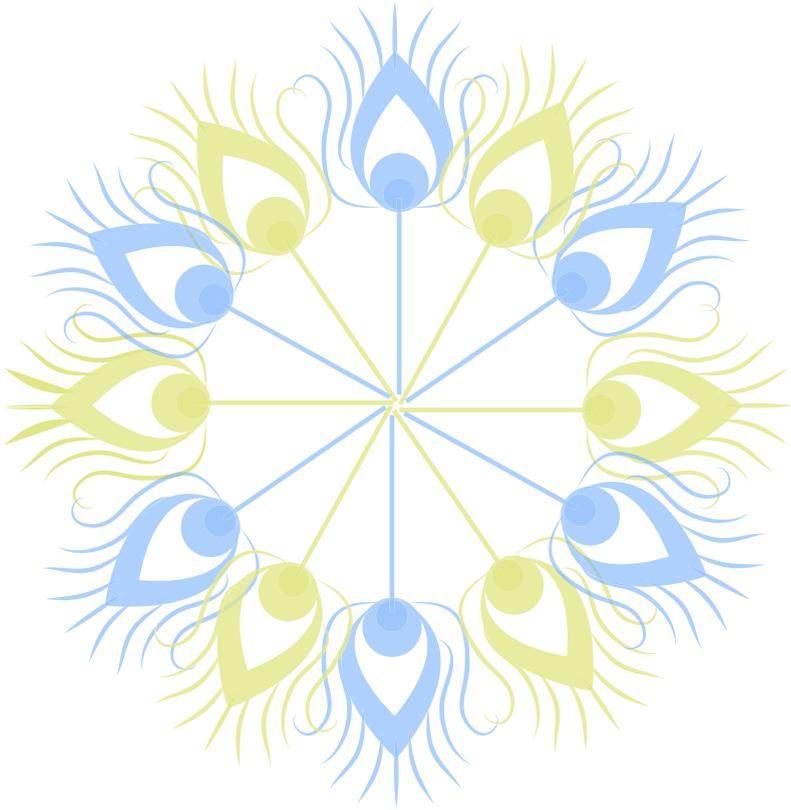
Indera Penglihatan

Dari awal kehamilan sampai usia ke 26 mata bayi akan selalu tertutup untuk memproduksi retina, tetapi meskipun demikian retina janin pada usia kehamilan 16 minggu sudah dapat mendeteksi adanya pancaran sinar.

Pada usia kehamilan pada minggu ke 27, janin mulai membuka matanya dan melihat di sekelilingnya untuk pertama kalinya. Mata janin bisa menangkap cahaya yang masuk ke dalam rahim ibunya, baik itu sinar matahari atau sinar lampu. Selain itu otak janin akan bereaksi terhadap kelap-kelip cahaya.

Jadi, janin bisa bereaksi terhadap berbagai macam rangsangan yang datang dari luar dan bahkan dalam tubuh ibunya. Oleh karena itu sudah seharusnya lingkungan tempat tinggal, tingkah laku dan tutur kata ibu yang sedang mengandung selalu selalu dijaga. Segala sesuatu yang dilihat dan didengar sendiri, baik itu perasaan suka, marah, sedih dan senang, sudah pasti akan memberikan pengaruh bagi perkembangan sang janin.

Jangan mengira bahwa janin belum mempunyai perasaan, sehingga dengan sengaja tidak membatasi diri. Maka dari itu manfaatkan sepenuhnya keunikan janin ini, untuk dapat memberikan pendidikan sedini mungkin dan berikan pengaruh baik secara berangsur-angsur dengan penuh semangat dan mendorong maju pertumbuhan serta kesehatan jiwa dan raga si janin.





BAB 13

Cara Mendidik Janin Dalam Kandungan

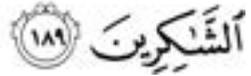
Mengasuh anak bukan berarti kewajiban ibu semata, akan tetapi ayahnya. Bahkan didalam al-quran banyak penjelasan bahwa kewajiban untuk mendidik anak justru dari ayah. Seperti yang dikisahkan oleh Luqmanul hakim dalam Surat Luqman. Sebenarnya anak merupakan dambaan bagi semua makhluk, bukan hanya manusia tetapi semua makhluk hidup pun juga.

Ini menunjukkan bahwa naluri semua makhluk hidup pasti mendambakan keturunan untuk melanjutkan jenisnya. Karena anak merupakan dambaan, maka semua makhluk hidup menggantungkan harapan kepada sang anak. Jika kepada manusia, kita menginginkan agar anak kita menjadi anak yang sholeh, dan bahkan lebih dari sholeh yaitu sebagai qurrota a'yun (penyejuk mata).

Dalam hal ini Allah SWT berfirman dalam Surat Al-A'raaf: 189 beriku ini:



هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا
لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ
فَلَمَّا أَثْقَلتْ دَعَوَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ
الشَّاكِرِينَ



"Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur". (QS. Al-A'raaf: 189)

Pendidikan agama memang sudah seharusnya kita berikan semenjak anak masih di dalam kandungan. Banyak cara menurut Islam dalam hal untuk memberikan pendidikan semenjak di dalam kandungan sampai anak tersebut nantinya mencapai usia dewasa. Dasar mengenai pemahaman agama yang baik akan banyak berpengaruh dalam hal pembentukan karakter dan akhlak seorang anak nantinya.

Mendidik anak secara Islami semenjak di dalam kandungan seorang ibu, setiap orang tua penting untuk mengetahuinya. Tentunya orang tua tidak menginginkan anak-anaknya menjadi anak yang durhaka, karena setiap orang tua pasti menginginkan anak-anaknya menjadi anak kebanggaan dan senantiasa menjaga agama Islam ini untuk tetap "bercahaya" sampai akhir zaman nantinya.

Selain itu, sebagai seorang muslim, orang tua pasti mempunyai kewajiban untuk mendidik mengenai ajaran Islam



terhadap anaknya. Anak merupakan amanat yang harus dijaga dan ditanamkan tentang nilai-nilai tauhid dan akhlak yang baik, dengan tujuan agar menjadikan hamba Allah yang selalu taat dan patuh terhadap perintah-Nya. Jika ajaran-ajaran Islam ini tidak diperoleh oleh anak di masa hidupnya di dunia, maka kelak di kehidupan akherat, anak yang akan menjadi penuntut yang pertama dan menjadi alasan serta penyebab terhalangnya orang tua masuk surga.

Hanya saja seringkali pendidikan mengenai agama sering terlupakan padahal pendidikan agama merupakan pondasi yang paling penting dalam mendidik anak. Selain dari pendidikan agama contoh tauladan yang baik dari orang tua serta lingkungan yang baik merupakan hal yang tidak boleh untuk dilupakan agar bisa mendidik dan mengarahkan anak-anak kita untuk mengenal tentang Islam dan segala hal yang berkaitan dengan agama Islam yang kita anut.

Islam memperkuat pandangan mengenai perlunya pendidikan sebelum masa kelahirannya. Tidak hanya itu, pendidikan pra-lahir menurut dalam Islam harus dimulai dari sejak sebelum terciptanya janin. Hal ini dibuktikan dalam Al-Qur'an di dalam beberapa surat dan diantaranya yaitu:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ۝٣٢

"Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk." (QS. Al-Isra' 17: 32).

Dalam melakukan hubungan biologis, sebaiknya dimulai dengan membaca doa, setidaknya dengan baca basmallah.

Firman Allah SWT berikut ini:



وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾

ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾

فَخَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا
الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ

فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

"Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu sari pati (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 kami jadikan tulang belulang. Lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka maha suci Allah, pencipta yang paling baik." (QS. Al-Mu'minun: 12-14)

Maka dimulailah kehidupan seorang anak di dalam rahim. Dari tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh sang ibu, sebagai guru yang pertama untuk seorang anak, dalam mendidik anak yang masih di dalam kandungan.

Lahirnya anak yang cerdas dan sholeh-sholehah tidak bisa juga ditentukan secara medis maupun kecukupan gizi saja. Keduanya hanyalah faktor dari pendukung dan yang tidak kalah penting yaitu dengan disertai pendidikan agama sejak dalam kandungan. Untuk bisa mendapatkan anak yang baik sehat secara fisik dan mental maka dibutuhkan amalan serta metode dalam pendidikan yang tepat saat di dalam kandungan maupun setelah melahirkan.



Cara yang ditempuh dalam metode pendidikan anak di dalam kandungan ini diantaranya yaitu dengan melakukan banyak berdoa, memperdengarkan ayat suci Al-Qur'an dengan cara memperbanyak membacanya dan mengajak dialog sang janin di dalam kandungan serta menjaga perilaku ibu selama masa mengandung dan kehamilan.

Menurut perspektif dalam Islam, pendidikan kanak-kanak merupakan proses dalam mendidik, mengasuh serta melatih rohani dan jasmani mereka berteraskan tentang nilai-nilai baik yang bersumber dari Al-Quran, dan Hadits serta pendapat mengenai pengalaman para ulama. Ia bertujuan melahirkan "Insan Rabbani" yang beriman, dan bertakwa serta beramal soleh.

Cara mendidik anak dalam kandungan secara Islami bisa dilakukan dengan berbagai cara. Berikut ini yaitu metode pendidikan anak semenjak dalam kandungan dan diantaranya yaitu:

Membacakan Al-Qur'an.

Metode dalam mendidik anak semenjak di dalam kandungan selanjutnya yaitu dengan memperdengarkan tilawati Al-Qur'an. Diharapkan dengan anak bayi yang masih di dalam kandungan yang dibiasakan oleh orang tuanya untuk mendengarkan tilawah Qur'an karena banyak manfaat dari mendenagrkan Al-Qur'an ini.

Kita telah ketahui tentang fungsi yang pertama paling banyak digunakan janin di dalam kandungan yaitu fungsi pendengarannya maka kita optimalkan fungsi pendengaran janin agar terbiasa mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Selain itu dengan kita membiasakan bayi dalam kandungan memperdengarkan ayat Al-Qur'an maka ketika sang anak memasuki masa kanak-kanak ia akan lebih mudah dalam menghafal al-Qur'an.



Membacakan Doa.

Ada berbagai cara metode doa serta doa-doa agar mendapatkan anak yang sholeh diajarkan oleh Nabi dan juga orang-orang Sholeh terdahulu yang dapat kita pelajari dan dipraktekkan. Ada Doa Nabi Zakariya yaitu yang tercantum di dalam Al-Qur'an surat Ali Imran : 38.

هٰذَا لَكَ دَعَاؤُكَ رَبَّ رَبِّهِ، قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً
إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

"Di sanalah Zakariya mendoa kepada Tuhannya seraya berkata: "Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Pendengar doa". (QS. Ali-Imran 3: 38).

Kata anak yang baik mengandung makna jadikanlah anak kami menjadi anak yang shaleh, berakhlak mulia, dan beradab agar sempurna nikmat dunia dan akheratnya. Ada pula doa Nabi Ibrahim yang tercantum di dalam Al-Qur'an pada surat As Shaafaat : 100 dan An Nahl : 78.

Mengajak Berbicara.

Indera pendengaran yang mulai berkembang pada minggu ke 8 dan selesai pembentukan pada minggu ke 24. Indera pendengaran ini dibantu oleh air ketuban yang merupakan suatu penghantar suara yang baik. Janin akan mulai mendengar suara aliran darah yang melalui plasenta, suara denyut jantung dan suara udara dalam usus. Selain itu janin akan bereaksi terhadap suara-suara yang keras, dan bahkan bisa membuat janin terkejut dan melompat. Untuk itu mengajak janin berbicara dengan mengelus-elus perut terutama saat organ pendengaran mulai berfungsi dengan baik.



Ketika sang ibu ingin berwudhu maka ajaklah pula sang janin untuk berbicara dengan cara “Adik, ibu ingin berwudhu karena wudhu merupakan satu cara sebelum menjalankan sholat dan sholat merupakan kewajiban bagi setiap muslim untuk beribadah kepada Allah SWT, Sang Pencipta Alam Semesta yang menciptakan segala kehidupan yang ada di dunia ini termasuk ayah ibu dan juga adik” Dan biasanya respon janin dengan tendangan ke arah perut sang ibu.

Menjaga Perilaku.

Menjaga perilaku sangat penting dan dibutuhkan ketika saat masa kehamilan. Karena akhlak orang tua sangat berpengaruh terhadap akhlak anak-anaknya kelak, terutama bagi ibu hamil. Mulai dari sikap, ucapan sampai perilaku. Menghindari hal-hal yang kurang baik tidak hanya ditekankan dalam masa kehamilan saja, tetapi sampai anak dewasa.

Sebab orang tua yang memegang peranan penting dalam menanamkan perilaku dan adab serta akhlak yang baik kepada anak-anaknya. Jika orang tua berperilaku baik maka diharapkan bagi sang anak dapat meniru serta mencontoh perilaku yang baik dari orang tuanya. Agama Islam yang mewajibkan bagi para pemeluknya untuk mengenal kewajiban dalam mendidik anak dan sekaligus mempraktekkannya.

Berkenaan dengan kewajiban dalam mendidik anak dan memelihara anak di dalam Al-Qur’an banyak ayat yang menjelaskan tentang keharusan menjadi orang tua, untuk orang tua terutama ibu agar selalu menjaga dan mendidik anak-anaknya, termasuk anak yang masih di dalam kandungan.

Seperti halnya yang tercantum di dalam Al-Qur’an yang berikut ini:



يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَوَ أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ
وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ 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: 6)

Semoga kita dapat menjalankan berbagai macam cara dalam mendidik anak semenjak di dalam kandungan sampai nantinya anak menjadi dewasa sehingga anak-anak kita menjadi anak-anak yang baik dan sholeh-sholehah amin.

Jangan sampai terlambat dalam mendidik anak, sehingga orang lain atau lingkungan yang akan membentuknya. Kita tidak tahu dan tidak dapat mengontrol secara langsung bagaimana jika mereka yang mendidik anak kita.

Oleh karena itu dalam mendidik anak dari sejak pertemuan sperma dan ovum. Mendidik anak bukan hanya tugas seorang ibu, tetapi tugas seorang bapak pula. Tidak benar jika anaknya nakal maka yang salah hanya ibunya, tetapi bapaknya pula.

Banyak sekali pembentukan kepribadian seseorang yaitu pada masa kecil dan pertumbuhannya. Dalam mendidik anak di waktu kecil seperti mengukir di batu, mendidik anak di waktu besar seperti mengukir di air. Jika baik pendidikannya di masa kecil, maka insya Allah akan baik sampai dia dewasa.



BAB 14

Gerakan Sholat Bagi Janin

Tidak bisa dipungkiri, perubahan yang terjadi pada seorang wanita hamil yang seringkali banyak menimbulkan masalah. Baik masalah saat kehamilan berlangsung, saat persalinan dan bahkan setelah melahirkan. Masalah yang timbul tersebut bisa berupa gangguan fisik maupun gangguan psikologis. Salah satu cara yang ampuh untuk menanggulangnya yaitu dengan senam khusus hamil.

Tujuan senam tersebut yaitu untuk membantu menghadapi setiap stress ringan dan ketegangan selama kehamilan, mempersiapkan dalam menghadapi proses persalinan sampai masa setelah melahirkan. Namun begitu, banyak wanita yang hamil selalu mengesampingkan kebutuhan senam, karena terkendala mengenai biaya dan waktu.

Penelitian yang mutakhir menyatakan, gerakan shalat; meliputi berdiri, ruku', sujud dan duduk merupakan sejenis olahraga. Yang ditinjau dari aspek kesehatan shalat ternyata dapat memberikan efek terapis bagi kehidupan manusia. Tak pelak, bagi manusia yang melaksanakannya secara sempurna, selain bernilai ibadah sekaligus bermanfaat pada kesehatan badan.

Wanita (muslimah) yang berada di dalam masa kehamilan dan persalinan, jika melakukan gerakan shalat



secara benar, maka akan dapat membantu sirkulasi darah pada tubuh. Siapa yang sangka, gerakan senam hamil yang sudah dilaksanakan hampir pada seluruh wanita hamil terdapat kesamaan dengan gerakan shalat yang dikerjakan sehari lima waktu. Maka, wanita hamil bisa sehat dan bugar dengan gerakan shalat, walaupun tanpa seorang instruktur profesional.

Gerakan shalat dalam setiap tahap masa kehamilan yang terbagi di kedalam tiga tahap trisemester. Pada trimester yang pertama kehamilan biasanya akan menjadi periode “siksaan”, karena pada masa tersebut terjadi peningkatan hormon dan tubuh yang mengadakan proses adaptasi. Proses adaptasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman, seperti mual dan muntah serta stress karena kehamilan. Gerakan senam hamil yang ditujukan untuk relaksasi. Teknik relaksasi ini bisa dilakukan seperti pada saat memulai gerakan sholat yaitu takbiratul ikram (mengangkat kedua tangan), tangan sejajar dengan kedua daun telinganya, kemudian dilanjutkan dengan gerakan qiyam (berdiri).

Gerakan qiyam yaitu berdiri tegak, rileks, kaki yang merenggang selebar jarak bahu dan tangan kanan memegang tangan kiri, yang disertai dengan pemusatan perhatian atau konsentrasi hanya kepada sang Khalik yang merupakan sikap meditasi yang sangat sempurna. Selain itu juga gerakan salam di akhir shalat. Ada manfaat dari gerakan ini pada wanita hamil yaitu membantu menguatkan otot-otot leher dan kuduk, yang sering dapat menyebabkan wanita hamil menjadi pusing.

Wanita hamil secara psikologis sudah mengalami peningkatan kesehatan. Ada dua fase yang harus dilalui oleh wanita hamil yaitu prequeking (fase sebelum adanya suatu pergerakan janin) dan postqueking (fase saat setelah janin bergerak). Selain perubahan secara psikologi, kondisi fisik wanita hamil akan mengalami banyak perubahan.

Perubahan tersebut yaitu perut yang semakin membesar, sering sendawa dan buang angin, pelupa, kenaikan berat badan, nyeri perut pada bagian bawah, nyeri ulu hati,



perubahan pada warna kulit dan gusi berdarah. Gerakan yang dianjurkan yaitu;

Gerakan ruku', yang merupakan gerakan shalat yang dimana punggung dibungkukan, telapak tangan pada lutut dengan jari-jari yang menyebar. Punggung yang sejajar dengan permukaan lantai.

Gerakan ruku' ini secara ilmiah terbukti dapat membuat tulang balakang tetap dalam kondisi yang baik, karena corpus vertebearata tetap lentur, serta dapat menghindari penyempitan dan pengapuran tulang. Dilanjutkan dengan gerakan i'tidal, bangkit dari posisi ruku', kembali ke posisi berdiri dengan tangan yang berada disamping tubuh.

Gerakan tersebut jika diikuti dengan mengeluarkan nafas akan memperlancar aliran darah dari kaki menuju ke rongga perut dan diteruskan ke jantung. Sehingga rongga perut akan terisi darah yang banyak mengandung O₂ yang pada akhirnya akan disebarkan ke seluruh bagian tubuh.

Menapaki trimester ketiga, yang ditandai dengan rahim yang terus membesar, sampai ke 36 ukuran uterus mencapai pinggir bagian bawah tulang iga terendah pada dada. Begitu banyak efek dan keluhan dari pembesaran janin. Adapun gerakan yang akan membantu mengatasi keluhan tersebut yang bertujuan untuk mempersiapkan wanita hamil dalam proses persalinan.

Yakni seamsal gerakan pada masa trisemester kedua, yang ditambahi dengan gerakan sujud, menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Aliran getah bening dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak dapat menyebabkan darah kaya oksigen dapat mengalir secara maksimal ke otak.

Dilanjutkan, dengan gerakan iftirosy dan tawwaruk, duduk dengan otot-otot pangkal paha yang didalamnya terdapat salah satu saraf pangkal paha yang besar diatas kedua tumit kaki yang dilapisi oleh sebuah otot yang berfungsi sebagai bantal. Dengan demikian tumit akan menekan otot-



otot pangkal paha serta saraf pada pangkal paha yang besar sehingga akan terpijit dan membuat pikiran menjadi tenang serta dapat mempermudah masa persalinan.

Gerakan Yang Berfungsi sebagai Kesehatan Janin

Jadi, wanita hamil bisa sehat dan bugar dengan melakukan gerakan senam, walaupun tanpa seorang instruktur, dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dan yang lebih penting lagi pada masalah biaya yang relatif murah.

Penjelasan dari gerakan tersebut adalah;

a. Trimester Pertama

Pada trimester ini, banyak sekali perubahan yang terjadi. Pada sebagian perempuan periode tersebut merupakan periode "*siksaan*", karena pada masa tersebut terjadi suatu peningkatan hormon dan tubuh mengadakan proses adaptasi. Proses adaptasi dapat menimbulkan rasa ketidak nyamanan, seperti mual dan muntah serta stress karena kehamilan.

Pada trimester I gerakan senam hamil yang ditujukan untuk relaksasi dalam menghadapi kehamilan. *Drs. Holmes dan Rahe (1967)*, dengan merumuskan skala dari berbagai kejadian yang dapat membuat stress, ternyata kehamilan mempunyai skala yang cukup tinggi.

- Gerakan yang direkomendasikan yaitu;

1. Teknik relaksasi (relaksasi pasif)

Teknik relaksasi tersebut biisa kita lakukan seperti pada saat memulai gerakan pada waktu shalat yaitu takbiratul ihram (mengangkat kedua tangan), tangan yang sejajar dengan kedua daun telinganya, kemudian dilanjutkan dengan gerakan qiyam (berdiri). Gerakan qiyam yaitu berdiri tegak, rileks, kaki merenggang selebar jarak bahu dan tangan kanan memegang tangan kiri.



Gerakan takbiratul ihram dan qiyam yang disertai dengan pemusatan perhatian atau konsentrasi hanya kepada Allah SWT yaitu sikap meditasi yang sangat sempurna. Memasrahkan sepenuhnya dari diri kita, permasalahan kita kepada Sang Maha khalik. Dapat berpengaruh pada tubuh yaitu melancarkan peredaran darah pada seluruh anggota tubuh. Kerja jantung, paru-paru, pinggang dan tulang punggung dalam keadaan yang sangat stabil. Jika gerakan tersebut disertai dengan membaca ayat Al-qur'an maka kedua gerakan tersebut juga dapat memicu kerja kelenjar pineal, kelenjar *pituitry*, kelenjar adrenal dan paru-paru serta dapat membersihkan seluruh anggota tubuh, yang pada akhirnya dapat membawa tubuh kita dalam keadaan relaksasi. Selain dapat menambah keadaan tubuh relaksasi, tentu juga akan dapat menambah ketaatan.

Melakukan gerakan tersebut tidak dapat memerlukan waktu khusus. Lakukanlah dengan sebenarnya pada saat menunaikan shalat 5 waktu. Artinya kita bisa melakukan kedua gerakan tersebut sebanyak kurang lebih 68 kali dalam sehari dalam shalat fardhu.

2. Gerakan salam

Adapun gerakan salam dan manfaatnya dari gerakan tersebut pada wanita hamil yang dapat membantu menguatkan otot-otot leher dan kuduk, yang sering menyebabkan wanita hamil menjadi pusing.

b. *Trimester kedua*

Pada trimester tersebut wanita hamil secara psikologis sudah dapat mengalami peningkatan kesehatan, atau biasa disebut juga dengan masa pancaran kesehatan, karena mulai terbebas dari rasa ketidaknyamanan. Ada dua fase yang harus dilalui oleh wanita hamil pada trimester ini yaitu fase



prequekinig (fase sebelum adanya pergerakan janin) dan *fase postquekinig* (fase saat setelah janin bergerak).

Selain ada perubahan secara psikologi, ternyata kondisi fisik wanita hamil pada trimester tersebut juga mengalami banyak sekali perubahan. Perubahan tersebut yaitu perut yang semakin membesar, sering sendawa dan buang angin, pelupa, kenaikan berat badan, nyeri perut bagian bawah, nyeri ulu hati, perubahan pada warna kulit dan gusi berdarah. Perubahan tersebut banyak menimbulkan masalah pada wanita hamil.

Gerakan yang direkomendasikan pada wanita hamil di trimester tersebut yaitu;

1. Gerakan ruku.

Gerakan ruku' tersebut secara ilmiah terbukti dapat membuat tulang balakang tetap dalam kondisi yang baik, karena *corpus vertebarata* tetap lentur, serta dapat menghindari penyempitan dan pengapuran tulang. Selain itu gerakan ruku erat juga hubungannya dengan sistem persyarafan. Pada saat ini sistem syaraf yang terletak disum-sum tulang belakang terstimulasi. Akibat stimulasi pada tulang belakang tersebut akan dapat meningkatkan pengeluaran hormon adrenalin yang dihasilkan oleh anak ginjal. Hormon tersebut akan diedarkan keseluruh tubuh dengan melalui darah. Tugas dari hormon adrenalin yaitu sebagai tanggapan atas ancaman yang bersumber dari kepanikan atau stress. Selain dapat menghasilkan hormon adrenalin, kelenjar anak ginjal juga dapat menghasilkan hormon kortizon yang bertugas untuk melawan dari segala bentuk kelemahan atau kelesuan dalam tubuh.

Dari sini bisa kita lihat bahwa wanita hamil jika melakukan gerakan ruku' secara benar akan terus melakukan stimulasi pada kedua hormon tersebut, sehingga akan tetap terjaga dari segala bentuk ancaman yang berasal dari luar atau dari keadaan kehamilannya sendiri. Selain itu, pada sistem syaraf yang terstimulasi tersebut akan meneruskan stimulasi ke otak sebagai markas terbesar dari seluruh



sistem tubuh, sehingga sirkulasi darah pada wanita hamil secara otomatis akan lancar dan otot punggung dan tulang belakang akan tetap lentur.

2. Gerakan i'tidal

Gerakan bangkit dari posisi ruku', yang kembali kepada posisi berdiri dengan tangan yang berada disamping tubuh. Gerakan tersebut jika diikuti dengan mengeluarkan nafas akan memperlancar aliran darah dari kaki menuju kerongga perut dan di teruskan ke arah jantung. Sehingga rongga perut akan terisi darah yang banyak dan mengandung O₂ yang pada akhirnya akan disebarkan ke seluruh bagian tubuh. Dengan melakukan gerakan tersebut tidak perlu membutuhkan ruang dan waktu khusus, melainkan cukup dengan melaksanakan gerakan tersebut di saat shalat 5 waktu.

c. *Trimester Tiga*

Trimester III kehamilan yang dimulai dari usia hamil yang ke 25 minggu sampai dengan kelahiran.

Selama periode tersebut banyak hal yang kurang nyaman pada Trimester II tetap berlanjut. Akibat dari pertumbuhan janin, maka organ di sekitarnya mendapat tekanan sehingga dapat memperburuk keadaan serta dapat menimbulkan keluhan baru. Sementara itu ukuran janin dan posisinya terkadang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan susah tidur, ditambah lagi dengan lelah akibat membawa tambahan bobot sampai bayi dilahirkan.

Berikut ini perubahan yang terjadi pada ibu hamil pada trimester III Pembesaran pada perut, Rahim terus membesar, sampai ke 36 ukuran uterus yang mencapai pinggir bagian bawah tulang iga yang terendah pada dada, nyeri pada bagian perut kiri atas (*Heartburn*), perubahan kadar hormon bisa memperlambat proses pencernaan dan merelaksasi otot lambung sehingga asam lambung yang keluar ke kerongkongan



dan dapat menimbulkan suatu sensasi heartburn, bengkak atau edema, pembesaran payudara, nyeri di bagian perut, selangkangan dan paha.

Tekanan kepala bayi, penambahan berat badan, dan longgarnya sendi akibat hormon dapat juga menyebabkan sakit pinggang dan tulang-tulang panggul, varises pembuluh vena, hemoroid, susah bernafas, perubahan rambut dan kuku, keringat meningkat, *stretch mark* dan perubahan pada warna kulit, perubahan warna kulit.

Mulai trimester II terjadi pada perubahan warna kulit yang menjadi lebih gelap. Perubahan tersebut lazim terjadi dan akan menghilang setelah persalinan. Gerakan yang akan membantu mengatasi keluhan yang dialami wanita hamil pada trimester III tersebut yang bertujuan untuk mempersiapkan wanita hamil dalam proses persalinan.

Gerakan yang direkomendasikan yaitu;

1. Gerakan rukuk

Pada trimester tersebut gerakan ruku' dapat membantu wanita hamil dengan memperkuat otot panggul dalam menopang perubahan postur tubuh wanita hamil yang akan menjadi *lordosis*, serta menstimulasi kelancaran peredaran darah dalam perut.

Telah kita ketahui bahwa wanita hamil lebih banyak membutuhkan jumlah darah untuk membantu mengangkut sari makanan dan O₂ dari ibu ke janin lewat dari sirkulasi *trasplacenta*. Peredaran darah yang lancar tidak hanya bisa memenuhi kebutuhan ibu dan janin saja, melainkan dapat membantu untuk pertumbuhan janin secara alamiah. Otot perut pada wanita hamil akan diperkuat dengan gerakan tersebut, sehingga elastisitas dari otot perut bisa stabil sampai wanita hamil dapat memasuki masa persalinan.



2. Gerakan I'tidal

Telah dibicarakan sebelumnya bahwa gerakan i'tidal akan dapat mempercepat aliran darah yang banyak O₂ dari otak menuju ke perut, sehingga sirkulasi transplacenta, sirkulasi darah pada lambung dan kerja lambung bertambah baik. Dalam hal tersebut akan dapat memicu rongga perut akan melakukan pemijitan dan pelonggaran secara bergantian. Manfaat yang diambil dari gerakan tersebut pada wanita hamil yaitu berkurangnya rasa heartburn dan terpenuhinya O₂ pada janin, serta dapat melancarkan saluran pencernaan.

3. Gerakan sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Aliran getah bening yang dipompa ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak dapat menyebabkan darah kaya oksigen dapat mengalir maksimal ke otak.

Otot-otot pada perut akan menjadi lurus dan panjang, dan apabila ada kontraksi, tekanan dapat diperbesar dan akan memudahkan mengejan sehingga melancarkan buang air besar.

4. Gerakan duduk iftirosy dan tawwaruk

Gerakan tersebut merupakan duduk dengan otot-otot pangkal paha yang didalamnya terdapat salah satu saraf pangkal paha yang besar di atas kedua tumit kaki yang dilapisi oleh sebuah otot yang berfungsi sebagai bantal. Dengan demikian tumit yang menekan otot-otot pangkal paha serta saraf pangkal paha yang besar sehingga saraf pangkal paha tersebut terpijrit. Saraf pangkal paha yang terpijrit akan dapat memperlancar peredaran darah dan memperkuat otot perineum. Dimana hal tersebut sangat baik bagi wanita hamil.



Duduk tawwaruk yang merupakan posisi susuk yang mengakhiri shalat, yaitu duduk pada kedua kaki kanan yang diletakkan di atas kaki kiri. Pada gerakan tersebut tumit pada kaki kiri dan tumit pada kaki kanan yang menekan pada pangkal paha di sebelah kanan serta kaki kanan yang tegak lurus dengan jari kaki yang menghadap ke arah kiblat. Pada saat ini perineum yang berada di atas tumit pada kaki kiri, hak tersebut dapat memperlancar peredaran darah dan dapat memperkuat otot perineum pada wanita hamil.

d. *Pasca Persalinan*

Masa nifas yaitu pemulihan yang diawali dengan masa yang dimulai partus sampai dikembalinya alat kandungan seperti masa sebelum hamil. Lamanya pada masa nifas yaitu 6-8 minggu. Masa nifas disebut periode 40 hari. Perubahan yang terjadi pada masa nifas yaitu involusi, laktasi dan pengeluaran lokhea. Selain perubahan fisik pada wanita yang sedang nifas, mengalami juga perubahan *psikologis babyblues* dan bahkan akan menjadi depresi.

Gerakan shalat yang bisa dilakukan oleh wanita setelah persalinan yaitu;

1. Gerakan qiyam dan takbiratul ikram

Dimana sudah dijelaskan bahwa gerakan qiyam dan takbiratul ihram yaitu bentuk meditasi yang sempurna. Sehingga gerakan tersebut sangat bermanfaat bagi wanita setelah persalinan, karena dengan gerakan tersebut akan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan relaksasi. Keadaan relaksasi akan memperlancar peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin yang akan merangsang pengeluaran ASI, selain hormon prolaktin yang akan bertambah banyak, juga dapat merangsang otot pada ekstermitas bagian bawah dan alat reproduksi, sehingga dapat merangsang kontraksi uterus dan pengeluaran lokhea.



Gerakan tersebut bisa dilakukan seperti mengerjakan shalat 5 waktu, tetapi tidak diniatkan untuk mengerjakan ibadah shalat, karena pada masa tersebut wanita yang baru saja menjalankan persalinan masih termasuk dalam masa yang tidak boleh untuk melaksanakan ibadah shalat dan puasa. Tidak hanya pada wanita setelah persalinan normal saja yang bisa melakukan gerakan tersebut, melainkan juga bisa dilakukan pada wanita setelah melahirkan dengan jalannya operasi.

2. Gerakan duduk iftirosy dan duduk tawwaruk

Saat duduk tawarruk, tumit pada kaki kiri harus menekan ke daerah perineum.

Punggung kaki yang harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit pada kaki kanan harus menekan pada pangkal paha kanan. Pada posisi tersebut tumit pada kaki kiri akan memijit dan menekan di daerah perineum. Tekanan yang lembut inilah dapat memperbaiki organ reproduksi di daerah perineum. Pijatan tersebut akan memperbaiki kontraksi uterus dan mempercepat proses pengeluaran lochea.

3. Gerakan sujud

Sujud yaitu latihan kekuatan untuk otot tertentu, yang termasuk pada otot dada. Saat sujud, beban tubuh pada bagian atas ditumpukan pada lengan sampai telapak tangan.

Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggaan wanita. Tidak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga dapat memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.

4. Gerakan salam

Gerakan yang terakhir, yaitu salam dan menengok ke kiri dan kanan yang memiliki pengaruh yang besar



pada kekencangan. kulit wajah. Gerakan ini tidak ubahnya relaksasi wajah dan leher. Yang tidak kalah pentingnya, gerakan tersebut dapat menghindarkan wanita dari serangan migrain dan sakit kepala lainnya. Kedua keluhan tersebut dapat sering menyerang pada wanita yang baru melakukan persalinan.

Pendidikan Anak Dalam Usia Masih Janin

Keberadaan manusia pada dasarnya yaitu keterikatan antara yang mencintai dan orang-orang yang dicintai.

Allah SWT berfirman sebagai berikut;

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 dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (QS. Ar-Ruum: 21)

Nasib anak yang terletak pada awal masa pertumbuhannya, yang dilalui di dalam perut ibunya. Perilaku atau perbuatan orangtua sebagai pendidik anak yang dapat membawa pengaruh terhadap kondisi perilaku dan kewajiban anak. Pengaruh kebajikan bagi orangtua tidak terbatas pada diri mereka saja, namun dapat meluas pada anak-anaknya.

Hukum dari keturunan di samping dapat memindahkan sifat-sifat dari bentuk tubuh dan fisik dari ayah dan ibu pada anak, serta sifat-sifat moral dan spiritual dari ibu dan ayah



yang berpindah pada janin sewaktu berada dalam perut ibunya. Pendidikan untuk anak, bukanlah ketika mereka sudah lahir ke dunia dan bahkan melainkan dimulai ketika calon ayah menentukan calon ibu bagi anak-anaknya bukan hanya sekedar pendamping hidup.

Syariat Islam yang memberikan mengenai hak-hak janin begitu luas bagi keberadaannya, yaitu meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Hak yang mempunyai silsilah (nasab) keturunan yang jelas (pasti) dan sah dari orang tuanya.
2. Hak yang terlindungi dan terpelihara dari iklim keburukan fisik dan psikis serta dari godaan syaithon.
3. Hak yang terhindar dari segala penyakit yang menular baik akut maupun kronis.
4. Hak yang mendapatkan pelayanan asuhan, cinta, kasih dan sayang dari orang tuanya.
5. Hak yang mendapatkan pemeliharaan imaniyah asasiyah/fitrah tauhidiah.
6. Hak yang mendapatkan makanan dan minuman yang baik (halal) lagi thayyib.
7. Hak yang pemeliharaan dari bahaya yang bisa mengancam dan mengganggu perkembangan janin, seperti pengaruh obat-obatan yang berlebihan, obat yang terlarang, minuman keras dan lain-lain.
8. Hak mendapatkan hidup yang layak termasuk terlindungi dari bahaya yang dapat mengancam hidup dan kehidupannya.
9. Hak ahliyah (kelayakan atau eksistensial) kehadiran janin sebagai individu yang bisa diperhitungkan.
10. Hak pendidikan sejak dini (sejak di dalam kandungan ibunya).



Metode Pendidikan Anak Dalam Usia Kandungan

Dalam ajaran *pedagogis* islami, ekspresi kasih sayang orangtua terhadap masa depan anaknya yang dimulai sejak pemilihan pasangan hidup, penyaluran tentang rasa cinta dalam hubungan intim suami-isteri secara sah, dan menerima kehadiran sang janin di dalam kandungan dengan mengkonsumsi makanan yang halal dan sehat.

Beberapa metode pendidikan anak dalam kandungan;

1. Do'a

- a. Doa pada saat menanamkan benih nuthfah (sperma dan ovum), yang meliputi yaitu: doa ketika akan bergaul dan berhubungan biologis antara suami dan istri.
- b. Doa pada saat benih sperma telah tertanam di ruang uterus atau rahim.
- c. Doa pada saat nuthfah telah menjadi janin.

Para nabi dan orang-orang yang shaleh terdahulu banyak yang melakukan metode doa sebagai berikut;

- *Nabi Ibrahim as. dalam surat (Ash-Shaffaat: 100 dan Ash Shaaffaat: 74).*

 رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

"Ya Tuhanku, anugrahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh". (QS. Ash-Shaffat: 100)

 إِلَّا عِبَادَ اللَّهِ الْمُخْلَصِينَ

"Tetapi hamba-hamba Allah yang bersihkan (dari dosa tidak akan diazab)". (QS. Ash Shaaffaat: 74)



- Dari keluarga Imran, dalam surat (Ali-Imran: 38),

هٰنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ، قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً
إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

Di sanalah Zakariya berdoa kepada Tuhannya seraya berkata: “Ya Tuhanku, berilah aku dari sisi Engkau seorang anak yang baik. Sesungguhnya Engkau Maha Pendengar doa”. (QS. Ali-Imran: 38)

- Nabi Zakariya as. dalam surat (Al-Anbiyaa’: 89 dan Maryam: 5),

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ، رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ
الْوَارِثِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Zakaria, tatkala ia menyeru Tuhannya: “Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri dan Engkaulah Waris Yang Paling Baik.” (QS. Al-Anbiyaa’: 89)

وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ
لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا

“Dan sesungguhnya aku khawatir terhadap mawaliku sepeninggalku, sedang isteriku adalah seorang yang mandul, maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera,” (QS. Maryam: 5)



- *Nabi Nuh as. (Nuh: 28)*

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا تَبَارًا ﴿٢٨﴾

"Ya Tuhanku! Ampunilah aku, ibu bapakku, orang yang masuk ke rumahku dengan beriman dan semua orang yang beriman laki-laki dan perempuan. Dan janganlah Engkau tambahkan bagi orang-orang yang zalim itu selain kebinasaan". (QS. Nuh: 28)

2. Metode Ibadah

Pengaruh besar yang dilakukan oleh seorang ibu dengan melakukan metode-metode dalam hal ibadah bagi anaknya yang masih didalam kandungan, selain melatih kebiasaan-kebiasaan aplikasi dalam kegiatan ibadah, yang dapat menguatkan mental, spiritual, dan keimanan anak setelah lahir, tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Menjalankan program pendidikan dengan menggunakan metode tersebut, sebaiknya disesuaikan dengan tingkatan perkembangan anak dalam kandungan. Ada tiga tahapan diantaranya yaitu sebagai berikut:

- Pada masa periode pembentukan zigot, adalah dengan melakukan shalat hajat dan zikir serta dihubungkan dengan doa-doa tertentu.
- Pada masa periode pembentukan embrio, adalah sama seperti tahapan yang pertama.
- Pada masa periode fetus, periode inilah yang lebih konkret. Artinya yaitu, segala aktivitas ibadah si ibu harus menggabungkan diri dengan anak dalam yang kandungannya. Contohnya seperti, si ibu akan melaksanakan shalat magrib. Kemudian si ibu berkata,



"Hai Nak ... mari kita shalat!" sambil mengajak dan menepuk atau mengusap-usap perutnya.

3. Metode Membaca dan Menghafal

a. Metode membaca

Anak di dalam kandungan pada usia 20 minggu (5 bulan) lebih sudah dapat menyerap suatu informasi dengan melalui pengalaman-pengalaman stimulasi atau sensasi yang diberikan oleh ibunya. Jika si ibu membacakan suatu informasi mengenai ilmu pengetahuan dengan niat ibadah dan dilanjutkan dengan mengeraskan volume suara yang sebenarnya, secara sadar si ibu telah melakukan pengkondisian untuk anak dalam kandungannya yang terlibat. Terlebih lagi jika seorang ibu dapat memahami segala yang dibacanya, dengan mengekspresikan bacaan tersebut dengan intonasi yang khas sesuai dengan alur cerita, maka sudah tentu si anak yang berada didalam kandungan hanya akan terangsang pada kondisi yang ilmiah tersebut.

b. Metode Menghafal

Apabila si Ibu ingin menghafal suatu bidang ilmu, maka sebaiknya ia harus mengulang-ulang bacaannya sampai hafal dan sebaiknya dengan melibatkan bayi dalam kandungannya. Contohnya *"Nak, mari kita menghafal Al-Qur'an"*, si ibu lalu menepuk perutnya dan langsung dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an secara berulang-ulang kali sampai benar-benar hafal.

4. Metode zikir

Jika melakukan dengan cara metode tersebut sangat mudah, yaitu tatkala sadar, ingat, dan berzikir kepada Allah SWT., dengan usaplah perut si ibu sambil mengatakan kepada anak dalam kandungannya, *"Nak, mari berzikir...."*



(Subhanallah wal hamdu lillah wala illahaillah wallahu Akbar!)

5. Metode Instruktif

Dengan metode tersebut sangat bagus sekali, terutama untuk memberikan tekanan pada anak yang masih berada didalam kandungan untuk lebih aktif dan kreatif, dan bahkan mampu untuk melakukan suatu tindakan-tindakan yang instruktif lainnya yang penuh dengan ketaatan terhadap orangtuanya.

6. Metode Dialog

Di dalam metode tersebut banyak hal-hal yang sangat bermanfaat sekali bagi sang bayi, karena selain bisa berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dan saling mengenal dengan mereka yang ada di luar rahim. Jauh lebih dari itu, sang bayi akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang penuh percaya diri dan merasakan pertalian rasa cinta, kasih sayang dengan mereka.

7. Metode Aktivitas Bersama

Di dalam metode tersebut maksudnya sebagai suatu cara yang di mana si ibu setiap langkah dan tindakannya sebaiknya mengikutsertakan dan megajak anak yang ada didalam kandungan bersama-sama untuk beraktivitas. Ucapan dan ajakan tersebut bukanlah hal yang sia-sia, melainkan lebih bersifat edukatif, bernuansa orientatif lingkungan yang baik dan bermanfaat serta menguatkan sendi-sendi tauhidiah dan syar'iyah, seperti ajakan untuk ibadah shalat, qira'atul qur'an, wudhu, bersedekah, sillaturrahim, belanja, memasak, tidur istirahat, berjalan-jalan santai, dan lain-lain.



8. Metode Bermain dan Bernyanyi

Anak dalam kandungan sering kali melakukan aksi yang positif, seperti menendang-nendang atau berputar-putar di sekitar perut ibunya. Keadaan tersebut yang menunjukkan bahwa tidak harus melakukan aksi, namun juga ingin aksinya tersebut mendapatkan sambutan, jawaban, respons dari luar rahim, yakni dari ibu atau ayahnya dan bahkan dari anggota keluarga yang lainnya. Jika dimanfaatkan untuk melakukan interaksi yang lebih harmonis, lebih baik dengan melakukan permainan-permainan edukatif, yang bersifat menghibur.

9. Metode Kondusif Alamiah

Setiap gejala yang alamiah, seperti perubahan cuaca yang dingin, panas, terang, gelap gulita, suara gemuruh ombak, petir, dan suara-suara radikal keras lainnya, yaitu kondisi alam yang bisa dijadikan sebagai suatu cara edukasi untuk pendidikan anak dalam kandungan. Metode tersebut yang dimaksud untuk mengenalkan suasana dan kondisi alam yang berubah-ubah yang tujuannya agar si anak yang di dalam kandungan tidak terkejut oleh perubahan-perubahan yang terjadi karena ia telah mengenal dan merasakan suasana-suasana tersebut dengan kondisi sikap yang tenang.

Seperti yang telah disebutkan, bahwa perilaku orangtua sebagai pendidik sangat dipengaruhi pada kondisi perkembangan bayi dalam kandungan. Syarat untuk memberikan saran dan motifasi kepada masyarakat dan membahagiakan keluarga dengan anak yang shaleh yaitu dengan konsentrasi dan menundukkan hati kepada Allah SWT. Ketaatan orang tua terhadap Allah, akhlak dan kebiasaan yang baik dengan niat yang lurus serta dapat menerima kehadiran sang janin dalam kandungan dengan memberikan nutrisi (mengonsumsi makanan) yang halal dan sehat. Maka, akhlak dan kebiasaan yang baik akan



mengantarkan kepada hal-hal yang baik pula. Selain itu, selalu dalam berpikir positif yang merupakan salah satu dari proses pendidikan terhadap bayi dalam kandungan. Semua itu merupakan perbuatan yang dilandasi atas prinsip cinta, dan kasih sayang kepada Allah SWT.

Dalam mendidik anak yang menerima stimulasi sejak dalam kandungan suatu saat akan mempunyai kemampuan visual, pendengaran dan keterampilan dalam berbahasa serta motorik yang lebih baik. Pada sel-sel otak yang ada pada janin mulai dari bentuk ketika di masa kehamilan 3-4 bulan. Dengan mulai usia janin 6 bulan ke atas, jalinan hubungan antarsel otak pun yang terbentuk.

Dalam hal tersebut kemudian akan membentuk suatu rangkaian fungsi-fungsi. Di usia janin yang selanjutnya, kualitas dan kompleksitas pada rangkaian hubungan di antara sel-sel otak yang ditentukan oleh rangsang yang memberikan nilai plus tentu saja, dengan asupan gizi yang cukup.



BAB 15

Do'a Untuk Ibu Hamil (Usia kandungan 1 minggu sampai dengan usia 6 bulan)

Setiap ibu yang mengandung pasti tentu menginginkan yang terbaik bagi janinnya dikandung, karena itu setelah kita mengetahui bahwa kita sedang mengandung, alangkah lebih baiknya jika kita senantiasa banyak-banyak untuk berdo'a dan memohon kepada Allah SWT agar Allah senantiasa menjaga janin yang berada di dalam perut kita.

Berdo'a dan meminta merupakan bagian dari hambanya yang berinteraksi dengan Tuhannya, dan pasti di setiap ibu mempunyai do'a-doa dan keinginan yang khusus dipanjatkan saat sedang mengandung si janin. Berdasarkan dari pengalaman terdahulu saat mengandung anak pertama, sejak awal mengandung dan bahkan sampai dengan saat melahirkan rasanya begitu berat, payah dan sangat susah.

Alhamdulillah saat mengandung anak kedua Allah SWT memberikan saya banyak kemudahan dan tidak lagi merasakan berat dan payah saat mengandung, dan Alhamdulillah sekali proses melahirkanpun sangatlah mudah dengan biaya yang sangat murah. Maka dengan berharap Ridho Allah SWT tersusunlah Do'a-do'a yang khusus ibu hamil yang selalu di panjatkan kepada Allah SWT agar kiranya kelak dalam



proses kehamilan berikutnya tidak lagi terjadi seperti yang sebelumnya.

Doa khusus ibu hamil ini di kategorikan berdasarkan dengan umur kandungan janin, yaitu sebagai berikut:

- Do'a Khusus ibu Hamil (Usia kandungan 1 minggu sampai dengan usia 6 bulan)
- Do'a khusus ibu hamil (usia kandungan 7 bulan sampai dengan 9 bulan)

Do'anya sebagai berikut:

Do'a khusus ibu hamil (usia kandungan 1 minggu sampai dengan usia 6 bulan)

Ya Allah, ya Tuhan ku, aku berlindung kepadamu dari godaan syetan yang terkutuk.

Bismillah, dengan nama Allah, dari Allah dan hanya kepadamu ya Allah

Aku berlindung kepadamu atas kehamilan ku yang kini berumur 1 minggu, 1 bulan, 2 bulan, dan seterusnya (sebutkan umur kehamilan anda).

Demi Allah Yang Maha Lembut Lagi Maha Menjaga, yang tidak ada Tuhan kecuali Dia. Maha Mengetahui apa yang ghoib dan yang nyata, Dialah yang maha Pengasih lagi Maha Penyayang dan aku berlindung kepada Allah dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna, dan dengan nama Allah Yang Maha Agung, Dari kejahatan Mahluknya baik manusia, jin maupun hewan baik siang maupun malam.

Ya Allah, jadikanlah anak dalam kandunganku ini menjadi anak yang sholeh dan mulia, Anak yang sempurna akal dan ilmunya yang bermanfaat dan membawa berkah bagi sesamanya. Ya Allah Ya Tuhanku, hiasilah janin yang ada dalam kandunganku ini dengan Akhlakul karimah, wajah yang indah rupawan dan ruhani yang suci dan fitrah.



Ya Allah, tuliskanlah janin dalam kandunganku ini sebagai calon ulama yang sholeh, yang kelak nantinya mengamalkan Al-Qur'an. Berilah ia ilmu yang mendekatkan dirinya kepada surga-Mu bersama para nabi. Wahai Engkau Dzat Yang Maha Mulia dari Orang-orang yang Mulia jadikanlah aku dan janin yang ada di dalam kandunganku ini agar senantiasa berada di dalam ketaatan yang Engkau kehendaki dengan senantiasa untuk berdzikir kepadaMu dan bersyukur kepadaMu.

Ya Allah, Jagalah janinku dari keguguran, kekurangan dan kecacatan, agar sampai ibunya melahirkan nanti selalu dalam keadaan sehat wal-afiat dan dimudahkan dengan tanpa ada rasa sakit dan susah payah dengan syafa'atnya Nabi Muhammad SAW. Amien Ya Robbal Alamin.

DOA IBU UNTUK JANIN/BAYI/ANAK DALAM KANDUNGAN

Teks latin:

1. "ALLAHUMMAJ'ALHU MUSLIMAH SHALIHAN 'ABIDAN DZAKIRAN HAFIDZAN LILQUR'AN ALKARIM WA MIMMAN YA'MALUNA BIHI".
2. "ALLAHUMMAJ'ALHU BARRAN BIWALIDAIHI WA AHLIHI"
3. "ALLAHUMMA HASSIN KHALQAHU WA KHULUQAHU"
4. "ALLAHUMMA A'IDZHU MIN SYAYATINIL INSI WAL JINNI"
5. "ALLAHUMMA SAHHIL WA YASSIR HAMLAHU WAWALADATAHU"
6. "ALLAHUMMA AQIRRA 'AINI BIHI"
7. "ALLAHUMMARZUQNI WALADAN WAJ'ALHU TAQIYYAN DZAKIYYAN WAJ'ALHU SALIMAN MU'AFAN WALA TAJ'AL FI KHALQIHI ZIYADATAN WALA NUQSHANAN WAJ'AL 'AQIBATAHU ILAL KHAIR"



8. "ALLAHUMMA ASLIH LI DZATI WA DZURRIYYATI"
9. "ALLAHUMMA ISTAUDA'TUKA HADZAL JANINA FAHASSIN FI KHALQIHI WA AKHLAQIHI YA RABBAL ALAMIN"
10. "ALLAHUMMA INI AS'ALUKA HAWNAT TALQ WA HUSNAL KHULUQ"

Artinya:

1. "Ya Allah, jadikanlah dia (janin) seorang anak muslim yang salih, taat beribadah, selalu berdzikir dan memelihara Quran dan orang yang mengamalkan Quran".
2. "Ya Allah, jadikanlah dia anak yang berbuat baik pada kedua orang tua dan keluarganya".
3. "Ya Allah, baguskanlah fisik dan akhlaknya".
4. "Ya Allah, lindungilah dia dari setan manusia dan jin".
5. "Ya Allah, mudahkanlah kandungan dan kelahirannya".
6. "Ya Allah, jadikanlah dia permata hatiku".
7. "Ya Allah, berikan kami seorang anak dan jadikan dia anak yang bertakwa dan cerdas". Ya Allah, jadikan akhir hidupnya dalam kebaikan".
8. "Ya Allah, perbaikilah diriku dan anak cucuku".
9. "Ya Allah, aku titipkan janin ini pada-Mu. Maka, baguskanlah fisik dan akhlaknya".
10. "Ya Allah, aku memohon padaMu, mudahkanlah proses kelahirannya dan baguskanlah bentuknya".

DOA IBU UNTUK ANAK BAYI DALAM KANDUNGAN

Selain baca doa di atas, dapat juga ditambah dengan bacaan doa yang lebih panjang berikut:



Teks latin:

1. "ALLAHUMMA INNI ASTAWDIUKA JANINI ALLADZI FI ROHIMI, ANTALLADZI LA TUDI'U WADA'IAKA YA ALLAH"
2. "ALLAHUMMARZUQHU JAMALAL KHALQI WALKHULUQI WAQUWWATADINI WALBADANI WASA'ADATATDUNIA WAL ALKHIROH"
3. "ALLAHUM YA ARHAMARROHIMIN ALLAHUMMAKTUB TIFLI ALLADZI FI BATNI MINASSUADA'."
4. "ALLAHUMMAKTUB LAHUL UMROTTOWILA BIL AMALISSHOLIH".
5. "ALLAHUMMAKTUB LAHURRIZQOL WASI'.
"ALLAHUMMAKTUBHU MINASSHOLIHIN".
6. "ALLAHUMMAJ'ALHU MIN HAFADZATI KITABIKA WAL AMILINA BIHI".
7. "ALLAHUMMAKTUB LAHUL MU'AFATA FIDDINI WADDUNIA".
8. "ALLAHUMMAJ'ALHU BARRAN BIWALIDAIHI.
ALLAHUMMAJ'ALHU QURROTA AININ LIWALIDAIHI".
9. "ALLAHUMMAHDINI WAHDI ABIHI BITARBIYATIHI ATTARBIYATASSHOLIHAH ALLATI TARDHO ANNA BIHA".
10. "ALLAHUMMAKTUB LAHUL JIHADA FI SABILIKA WAFI SABILI NASHRI ISLAMIKA".
11. "ALLAHUMMAKTUB LAHUSSYAHADATA FI SABILIKA WAFI SABILI NASHRI ISLAMIKA".
12. "ALLAHUMMA INKUNTA KATABTAHU MINASSHOLIHIN FAKTUBHU MINASSHOLIHIN".
13. "ALLAHUMMA INKUNTA KATABTAHU MINAL ASHQIYA, FAKTUBHU MINASSU'ADA'."



14. "ALLAHUMMA INKUNTA KATABTA LAHURRIZQOL QOSHIR FAKTUBLAHURRIZQOT TOWIL"

15. "ALLAHUMMA INKUNTA KATABTA LAHUL UMROL QOSHIR FIL AMALISSHOLIH, FAKTUBLAHUL UMROTTOWIL FIL AMALISSHOLIH"

Artinya:

1. "Ya Allah aku titipkan padaMu janin yang ada dalam rahimku. Engkau adalah dzat yang tidak akan menyangkal titipan Ya Allah."
2. "Ya Allah anugerahi dia dengan kebaikan bentuk dan akhlak, kekuatan agama dan fisik, kebahagiaan dunia dan akhirat."
3. "Ya Allah Dzat Maha Pengasih, tulislah anakku yang ada di perutku sebagai orang yang berbahagia."
4. "Ya Allah tulislah dia memiliki umur panjang dengan amal saleh."
5. "Ya Allah tulislah dia dengan rizki yang luas dan tulislah dia termasuk dari orang salih."
6. "Ya Allah jadikan janinku termasuk orang yang hafal Quran dan mengamalkannya"
7. "Ya Allah tulislah dia terpelihara dalam agama dan dunia."
8. "Ya Allah jadikan dia berbakti pada kedua orang tua. Ya Allah jadikan dia permata hati kedua orang tua."
9. "Ya Allah berilah aku petunjuk. Dan pandulah ayahnya dengan kemampuan mendidik dengan didikan yang baik yang Engkau ridhoi."
10. "Ya Allah tulislah untuknya jihad di jalanmu dan menolong agamaMu."
11. "Ya Allah tulislah dia kesaksian di jalanMu dan jalan menolong Islam."



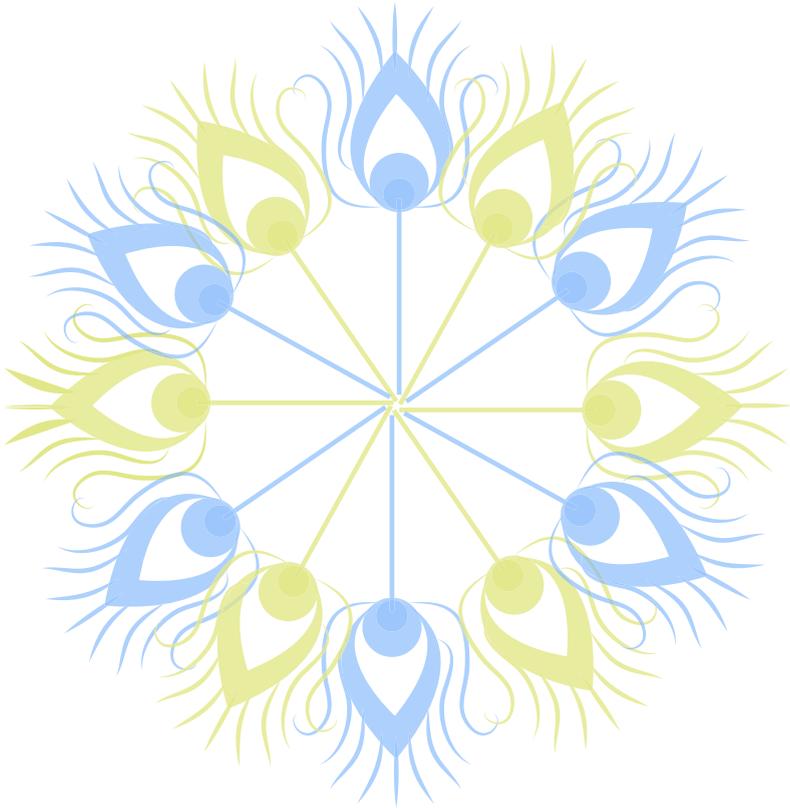
12. "Ya Allah apabila Engkau menulisnya termasuk orang sholeh, maka tulislah dia termasuk orang sholeh."
13. "Ya Allah apabila Engkau menulisnya termasuk orang yang celaka, maka tulislah ia sebagai orang yang beruntung."
14. "Ya Allah apabila Engkau menulisnya memiliki rejeki yang sedikit, maka tulislah dia memiliki rejeki yang banyak."
15. "Ya Allah apabila Engkau menulisnya memiliki umur pendek dalam amal shaleh, maka tulislah dia memiliki umur panjang dengan amal yang sholeh."

DOA IBU HAMIL DIBACA SETIAP SELESAI SHALAT FARDHU/WAJIB

Teks latin:

"ALLAHUMMA IN KUNTA QADDARTA JANINAN FI BATNI, AS'ALUKA AN TAJ'ALAHU SALIMAN MUAFAN MIN KULLI AHATIN WA BALA'IN. WA ANTAJ'ALAHU FI AHSANI SHUROTIN. ALLAHUMMA WAJ'ALHU MIN IBADIKAS SHOLIHIN. ALLAHUMMA WANBUTHU NABATAN HASANAN WAJ'ALHU MIN HAFADZOTI KITABIKA BIMANNIKA WAROHMATIKA WA AFWIKA YA ALLAH".

"ALLAHUMMASTAUDAKTUKA HADZAL JANIN FI KHALQIHI WA AKHLAQIHI YA ROBBAL ALAMIN. ALLAHUMAJ'ALHU HAFIDZON LILQUR'AN WAMIMMAN YA'MALUNA BIHI. ALLAHUMMAJ'ALHU BARRAN BIWALIDAIHI WA AHLIHI. ALLAHUMMA HASSINKHOLQOHU WAKHULUQOHU. ALLAHUMMA AIDZHU MIN SYAYATINIL INSI WAL JINNI. ALLAHUMMA SAHHIL WA YASSIR HAMLAHU WA WILADATHU. ALLAHUMMAH AQIRRO AINI BIHI. ALLAHUMMARZUQNI WALADAN WAJ'ALHU NAQIYYAN DZAKIYYAN. WAJ'ALHU SALIMAN MUAFAN WALA TAJ'AL FI KHALQIHI ZIYADATUN WALA NUQSHONUN".





BAB 16

Waktu Yang Maksimal Kehamilan Dalam Pandangan Islam

Mungkin sebelumnya ada yang bertanya-tanya, mengapa hal ini dibahas oleh agama Islam? Bukankah ini urusannya ilmu kedokteran? Maka jawabannya yaitu, Jika ulama Islam menaruh perhatian terhadap suatu hal, maka pasti ada kepentingan syariat yang mengenai hukum suatu hal dalam perkara tersebut.

Oleh karena itu para ulama tidak perlu pusing-pusing untuk merajihkan pendapat apakah Rasulullah SAW lahir 2 atau 8 atau 9 atau 10 atau 12 atau 17 Rabi'ul Awwal. Memang belum pasti kebenarannya. Karena tidak ada dalil untuk merayakan kelahiran Nabi SAW sebagai hari raya Islam. Dan tidak pernah dilakukan oleh para sahabat ataupun imam mazhab yang empat. Bahkan hal ini dapat meniru atau tasyabbuh dengan orang Nashrani yang merayakan kelahiran Yesus dan penyembah matahari yang merayakan hari lahirnya dewa matahari.

Perlu diketahui bahwa pendapat mengenai tanggal kematian Nabi SAW ada yang mengklaim bahwa telah disepakati yaitu 12 Rabi'ul Awwal. Karena ada kepentingan mengenai syariat di sana, yaitu sejak tanggal tersebut terputuslah wahyu. Jadi perayaan maulid Nabi SAW apakah



ingin merayakan kelahiran atau kematian? Kepentingan syariat yang membahas lama waktu maksimal kelahiran yaitu kepentingan dalam urusan warisan.

Warisan ini diatur dalam agama Islam, dan bahkan salah satu hukum yang paling banyak dibahas dalam ayat Al-Quran, karena masalah yang cukup besar bisa membuat saudara saling bermusuhan, dan bahkan paman dan anak akan saling membunuh. Lama waktu kelahiran untuk menentukan apakah anak yang dikandung oleh seorang wanita merupakan anak dari bapaknya yang meninggal.

Sehingga sang anak berhak untuk mendapatkan warisan. Sebagai contoh jika maksimal lama waktu kelahiran yaitu satu tahun, maka jika seorang anak yang lahir lebih dari satu tahun setelah meninggalnya suami, wanita yang hamil tersebut (misalnya 1,5 tahun) maka anak tersebut dapat dipastikan bukan anak suaminya yang meninggal.

Syaikh Shalih bin Fauzan Al-Fauzan hafidzahullah berkata: *“Jika seorang wanita yang melahirkan lebih lama waktu maksimal kehamilan semenjak kematian pemberi warisan (misalnya bapaknya), maka dalam keadaan (janin) tersebut tidak akan mendapatkan warisan, karena kelahiran yang melebihi waktu maksimal menunjukkan kejadian (hamilnya) setelah meninggalnya pemberi warisan.”*

Ikhtilaf ulama dalam hal ini Syaikh Muhammad Asy-Syinqity rahimahullah berkata: *“Adapun lama waktu maksimal kehamilan maka tidak ada batasannya dalam Al-Quran dan Sunnah, ulama berselisih dalam hal ini, pada masing-masing berpendapat sesuai dengan apa yang nampak bagi mereka pada keadaan wanita (di zaman mereka).”*

Imam Ahmad dan Imam Syafi'i berpendapat waktu terlama yaitu empat tahun dari salah satu riwayat pendapat yang masyhur dari Imam Malik, sedangkan riwayat masyhur yang lain yaitu lima tahun. Imam Abu Hanifah berpendapat dua tahun, dalam ini riwayat dari Ahmad, madzhabnya Ats-Tasuri dan perkataan 'Aisyah radhiallahu 'anha. Pendapat Laits



tiga tahun, pendapat Az-Zuhri enam tahun dan tujuh tahun dan pendapat Muhammad bin Al-Hakim satu tahun tidak lebih dan pendapat Dawud yaitu sembilan bulan.

Ada yang berpendapat tidak mungkin lebih dari sembilan bulan yang berdasarkan dalam ayat Al-Quran yaitu Ibnu Hazm rahimahullah, beliau berkata: *"Tidak mungkin kehamilan itu lebih dari sembilan bulan dan tidak mungkin pula kurang dari enam bulan."*

karena Allah Ta'ala berfirman:

وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا

"Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan". (QS. Al-Ahqaf: 15)

Allah SWT berfirman:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ

"Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan." (QS. Al-Baqarah: 233)

Maka barangsiapa yang mengklaim hamil dan menyusui lebih dari 30 bulan maka ia telah berkata dengan perkataan yang batil dan mustahil serta menolak dari firman Allah 'Azza wa Jalla secara terang-terangan."

Bahkan Ibnu Hazm mengomentari kisah-kisah orang yang dalam kehamilannya lebih dari sembilan bulan, misalnya



kisah Imam Malik yang berada dalam kandungan ibunya selama dua tahun. Beliau mendustakan kisah-kisah seperti ini, beliau berkata: *"Semua berita ini dusta dan bersumber dari orang yang tidak dapat dipercaya dan tidak dikenal siapakan dia. Tidak boleh berhukum dalam agama Allah dengan semisal ini."*

Akan tetapi ada juga ulama yang berpendapat, kehamilan bisa lebih dari sembilan bulan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah rahimahullah berkata: *"Apa tidak mungkin kehamilan lebih dari sembilan bulan? Apakah Allah SWT tidak mampu menjadikan (janin) berada dalam perut ibunya lebih dari waktu yang biasanya? Sekali-kali tidak (bisa lebih dari sembilan bulan, di dalam perut)."*

Pendapat terkuat

Pendapat yang terkuat yaitu masalah kembali kepada adat dan kebiasaan seorang wanita pada saat ini dan di tempat tersebut. Karena jika sesuatu tidak ditetapkan dalam syariat (Al-Quran dan sunnah) maka kembali kepada adat dan kebiasaan sebagaimana pada kaidah: *"Adat/kebiasaan dapat dijadikan sebagai patokan dasar hukum."* Dan salah satu cabang kaidah ini: *"Sering digunakan oleh manusia yaitu hujjah wajib beramal dengannya"*

Syaikh Doktor Muhammad Al-Burnu Hafizahullah menjelaskan mengenai makna kaidah ini: *"Bahwasanya adat/kebiasaan manusia jika tidak menyelahi syari'at yaitu hujjah dan dalil, wajib untuk beramal dengan konsekuensinya karena adat bisa dijadikan sebagai hukum".*

Ibnu Rusyd rahimahullah berkata: *"Masalah ini kembali kepada adat atau kebiasaan dan pengalaman, pendapat dari Ibnu Abdil Hakam dan Adz-Dzahitiah, dan lebih dekat kepada apa yang menjadi kebiasaan. Hukumnya wajib berdasarkan apa yang menjadi kebiasaan bukan yang jarang-jarang terjadi, karena hal itu bisa menjadi hal yang mustahil."*



Ibnu Abdil Barr rahimahullah berkata: *“Masalah ini tidak ada dasarnya kecuali Ijtihad dan dikembalikan kepada apa yang sudah menjadi kebiasaan bagi para wanita.”*

Pendapat Ilmu kedokteran modern

Janin disebut cukup bulan (aterm) jika usia pada kehamilannya sudah mencapai 37 minggu lengkap (atau genap 38 minggu). Disebut dengan “postmatur atau postterm” jika lebih dari 42 minggu. Maka terkadang kehamilan bisa lebih dari sembilan bulan namun hanya lebih beberapa minggu saja, tidak sampai angka bulanan. Jika lebih, maka umumnya akan dapat membahayakan janin dan ibunya.

Dokter Makmun berkata: *“Para dokter berpendapat bahwa kehamilan tidak akan lebih dari waktu kelahiran yang biasa (sembilan bulan) kecuali waktu yang sebentar saja, 2 atau 3 minggu yang pada umumnya jika lebih dari 42 minggu maka akan berkurang (tidak sempurna) dan janin berada dalam keadaan bahaya.”*



TAHAPAN PENTING PERKEMBANGAN BAYI

Gerakan pada bayi didominasi oleh gerak refleks. Dengan berkembangnya sistem saraf, pada usia 2 bulan gerakan refleksnya berkurang, dan kemampuan kognitif serta sosial bayi berkembang pesat. Berikut adalah 10 tahap perkembangan pada bayi:

1. Tengkurap (usia 3 - 4 bulan). Tengkurap terjadi ketika bayi berhasil bertumpu pada perutnya dan bertahan pada posisi tersebut beberapa saat. Anak tengkurap diawali dengan kemampuan memiringkan badannya ke kanan dan ke kiri, lalu ia belajar berguling di usia 1,5 – 2 bulan. Bayi Anda belajar tengkurap pertama kali pada satu sisi, dilanjutkan di sisi lain, kemudian berbalik lagi. Disaat mencapai usia 3-4 bulan, saat otot lehernya semakin kuat ia dapat berbaring telentang dengan memandang lurus ke depan. Lengan dan kakinya pun lebih bebas bergerak sejalan dengan kemampuannya menggerak-gerakkan kepalanya. Dan juga mulai berlatih berguling dan mengangkat kepalanya dalam posisi tengkurap. Setelah bayi menginjak usia 5 bulan baru bisa tengkurap sendiri.
2. Mengangkat kepala pada usia 4 bulan. Di usia 2 bulan bayi Akan mampu mengontrol gerakan leher dan kepalanya. Dan dapat mengangkat kepala membentuk sudut 45 derajat dengan cara bertopang pada kedua tangannya pada usian 3 bulan. Di usia 4 bulan, bayi bisa mengangkat kepalanya dengan sudut lebih besar yaitu 90° dalam posisi tengkurap. Kemampuan mengangkat kepalanya tersebut dapat membantu melatih ketajaman penglihatannya. Bayi tersebut mulai bisa menengadahkan kepalanya untuk mencari orang yang mengajaknya bicara bila mendengar suara orang tersebut.
3. Memekik gembira pada usia 4-5 bulan. Pernahkan anda mendengar si kecil mengeluarkan suara dengan nada tinggi penuh kesenangan saat berhasil meraih benda yang diinginkan atau ketika si bayi merasa senang dengan kehadiran orang-orang di sekelilingnya. Di awal hidupnya,



suara-suara yang dikeluarkannya merupakan respons tubuhnya terhadap emosinya. Namun di usia 4 bulan ke atas, bayi mengeluarkan suara dengan tujuan lebih jelas. Bayi akan berteriak dengan gembira bila berhasil mencapai keinginannya. Suara yang dikeluarkannya adalah sarana untuk mengungkapkan perasaannya atau berkomunikasi dengan orang-orang di sekelilingnya. Masa berceloteh tersebut memang sangat dinikmati si bayi. Perhatikan saja saat ia melakukan aktivitas sehari-hari, Seringkali kita akan mendengar celotehannya. Bayi akan mengeluarkan suara yang menyerupai huruf hidup seperti “aaaahh”, “uuuhhh”, “aaiii.”

4. Memegang dua benda di dua tangan pada usia 7–8 bulan. Di usia 4–5 bulan, keduanya tangan anak semakin terampil. Bila Anda memberinya mainan berwarna cerah, maka akan menggerakkan lengan dan tangannya menggapai ke arah mainan tersebut. Gerakan menggapai tersebut melatihnya untuk meraih lalu menggenggam dan memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan lain. Di usia 7-8 bulan, keterampilan jari-jemari si kecil meningkat. Maka bayi tersebut akan menggunakan tangan yang berbeda untuk tujuan berbeda. Satu tangan digunakan untuk bereksplorasi, sementara tangan lain untuk memegang. Perhatikan, bila satu tangannya memegang mainan kemudian tangan satunya diberikan mainan lain, ia tetap akan memegang mainan pertamanya namun tangan yang satu mengambil mainan yang Anda tawarkan itu. Jika ada Anda memberikan sebuah mainan lagi, salah satu mainan yang sedang dipegangnya itu akan dibuangnya kemudian ia akan menggenggam mainan ketiga yang Anda tawarkan itu.
5. Posisi duduk menginjak pada usia 7-8 bulan. Tonggak perkembangan yang mengagumkan dari seorang anak adalah saat ia bisa duduk sendiri. Ketika otot-otot punggung dan lehernya sudah cukup kuat untuk menopang tubuhnya, ia belajar duduk. Setelah belajar mengangkat kepalanya saat tengkurap, tahap selanjutnya bayi akan belajar bagaimana menyangga tubuhnya menggunakan kedua lengannya dan mengangkat tubuhnya semacam mini push-up. Pada usia 6 bulan, bayi akan mencoba duduk sendiri dengan mengandalkan satu atau kedua tangannya untuk duduk. Pada saat usia 7–8 bulan bayi akan menguasai



kepandaian baru yaitu dapat duduk sendiri dari tengkurap lalu bangun sendiri dengan bantuan tangannya. Dengan kemampuan duduk, bayi tersebut dapat meraih benda yang diinginkannya.

6. Merangkak menginjak usia 7-8 bulan. Merangkak merupakan cara pertama bayi untuk dapat mengeksplorasi sekeliling ruang untuk mempelajari hal-hal baru yang menarik perhatiannya. Cara anak merangkak yaitu ketika akan belajar keseimbangan melalui tangan dan lututnya kemudian belajar maju mundur mendorong tubuhnya dengan mendorong lututnya. Kepandaian merangkak ini merupakan juga salah satu cara menguatkan otot-otot yang akan membantunya belajar berjalan. Usia rata-rata anak belajar merangkak saat ia mulai dapat duduk tanpa bantuan di usia 7-8 bulan. Dia dapat mengangkat kepalanya untuk melihat sekelilingnya dan otot-otot lengan, kaki dan punggungnya cukup kuat untuk mencegahnya jatuh ke permukaan saat ia mencoba bangkit dengan bantuan tangan dan lututnya. Di usia 9-10 bulan, bayi Anda mencapai kepandaian baru yakni merangkak mundur untuk mengambil ancang-ancang duduk. Si kecil juga menguasai teknik yang lebih maju yaitu "cross-crawling," gerakan merangkak menggunakan satu tangan dan satu kaki yang berlawanan (misalnya tangan kanan dan kaki kiri) secara bersamaan.
7. Makan sendiri pada usia 6-9 bulan. Makan sendiri dimulai sejak usia 6 bulan yaitu saat bayi sudah bisa menggunakan tangan dan jari-jarinya dengan baik dan koordinasi mata serta tangannya yang juga semakin baik. Bayi dapat meraih benda yang jaraknya sekitar 25 cm dengan kedua tangannya kemudian memindahkan benda dari tangan satu ke tangan lain. Bayi juga senang memasukkan segala sesuatu ke mulut, dan dapat memegang dengan ibu jari dan telunjuk untuk mengambil makanan. Tambahan pula gigi-geliginya yang mulai tumbuh di usia 6 bulan membuat si bayi terdorong mulai belajar menggigit benda yang masuk ke dalam mulutnya. Di usia 6 bulan bayi sudah mengonsumsi Makanan Pendamping ASI (MP ASI) atau makanan padat. Di usia 8-9 bulan, kedua tangannya semakin terampil menggenggam suatu benda. Ia bisa memegang sendok meski masih kaku ketika memasukkan makanan ke dalam mulutnya. Biarkan ia bereksperimen



menggunakan sendok dan memasukkan benda tersebut ke mulutnya.

8. Mengenal anggota keluarga, takut pada orang yang belum dikenal pada usia 9-12 bulan. Saat si kecil sudah mengenali anggota keluarganya di usia sekitar 6 bulan, ia mulai dapat membedakan wajah orang-orang dekat dalam kehidupannya. Disaat masa tersebut keterikatannya dengan orang yang dikenalnya lebih berarti. Ia dapat melihat, mendengar dan mengingat orang yang dikenalnya. Di usia ini pula ia mampu mengamati wajah dengan seksama. Dari sini ia mulai berkenalan dan akrab dengan orang-orang terdekatnya. Tidak heran di usia 9 bulan ke atas ia mulai sadar wajah orang-orang yang asing baginya. Ketika ia menyadari sedang seorang diri dengan orang yang tidak dikenalnya, timbul rasa takut. Bayi usia 8 bulan sudah bisa merasa takut terhadap orang asing. Si kecil yang mau digendong oleh orang yang dikenalnya, jadi tiba-tiba lebih mudah menangis bila ditinggal sendiri bersama orang lain yang tidak dikenalnya.
9. Berjalan pada usia 12-13 bulan. Langkah pertama merupakan gerakan awal anak untuk menjadi sosok yang mandiri. Di usia 8-9 bulan ia mulai bisa mengangkat tubuhnya ke posisi berdiri. Biasanya si kecil akan menumpukkan kedua tangannya pada meja, kursi atau perabot rumah tangga atau apapun yang bisa menahan berat badannya. Ia kemudian akan belajar merambat, menggeserkan kedua tangannya ke samping diikuti oleh langkah kedua kakinya. Di usia tersebut kepandaian anak dalam belajar berjalan semakin baik. Apabila Anda memegang kedua tangannya maka akan menapak dan mulai melangkah. Lama-lama otot-otot kakinya semakin terlatih dan kuat. Si kecil semakin semangat untuk mencoba kemampuannya berjalan. Pada usia 11 bulan, ia sudah mampu berdiri sendiri dalam waktu sekitar 2 detik tanpa bantuan apa pun karena ia memang sudah pandai menjaga keseimbangan tubuh. Lalu anak mulai mencoba melangkah sendiri 2-3 langkah. Di usia 12 bulan, kemudian ia telah siap berjalan meski kadang-kadang masih sedikit limbung.
10. Bicara pada usia 18 - 24 bulan. Rata-rata anak bisa lancar bicara di usia 2 tahun. Sebelum kata-kata pertama keluar dari mulutnya, dia belajar peraturan berbahasa dan melihat



bagaimana orang dewasa berkomunikasi. Ia mengawalinya dengan menggunakan lidah, mulut, langit-langit dan gigi-geliginya untuk membuat suara. Lambat laun kata-kata tidak berbentuk ini menjadi kata yang berarti: "mama", "papa", "bubu", "susu" dan sebagainya. Disaat anak mulai mengutip kata-kata yang didengarnya baik dari ibu atau orang-orang di sekitarnya. Kira-kira usia 18-20 bulan, si kecil mempelajari 10 kata per hari. Dari situ ia mulai belajar membentuk kalimat. Di usia 2 tahun, ia dapat membentuk 2-3 kata menjadi satu rangkaian kalimat. Ia dapat menggambarkan apa yang dilihat, didengar, dirasa, dipikirkan dan diinginkannya dalam satu rangkaian kalimat.





Daftar Pustaka

- *Abu Abdurrahman. 2011. Janin: Pandangan Al Quran & Ilmu Kedokteran.rumah Buku.*
- *Abu Abdurrahman Adil. 2009. Janin: Pandangan Al Quran&ilmu Kedokteran. Pustaka Rahmat.*
- *Abu Abdurahman Adil Bin Yusuf. 2009. Janin :pandangan Al Quran&ilmu Kedokteran. Pustaka Rahmat.*
- *Abu Abdurrahman Adil Bin Yusuf Al Azazi. 2011. Janin Pandangan Al Quran&ilmu Kedokteran. Pustaka Rahmat.*
- *Bunda Fathi. 2011. Mendidik Anak Dengan Al Quran Sejak Janin. Grasindo.*
- *Laila. 2012. Ibu Hamil Sehat Bayipun Sehat: Tips Menjaga Kehamilan & menyusui. Indah Penerbit.*
- *Mellyna Huliana. 2007. Panduan Menjalani Kehamilan Sehat. Puspa Swara.*



Tentang Penulis

Nur Baity

Nur Baity merupakan perempuan kelahiran Palembang, yang sudah mendalami dunia tulis menulis sejak masa kanak-kanak. Berbagai buku-buku bacaan pun menjadi santapannya, sehingga menjadikannya sosok kutu buku dikalangan teman-temannya.

Kini setelah lulus dari pendidikannya, perempuan ini meneruskan hoby-nya, yaitu berkecimpung didunia tulis menulis. Dia menjadi penulis buku-buku pengetahuan yang pada akhirnya memiliki fans-fans tersendiri dikalangan pembacanya.

Buku-buku hasil tangan dinginnya terus mewarnai khazanah penulisan anak bangsa. Bahkan saat ini dia banyak memberikan pengajaran kepada penulis-penulis pemula dan memotivasi mereka agar terus berkarya. Semoga dengan dedikasinya terhadap dunia penulisan ini, membuat tunas-tunas muda bangsa tidak kehabisan penulis-penulis berbakat. Sehingga dunia perbukuan Indonesia sanggup bertahan dari serbuan buku-buku luar negeri.