



**ASPEK PSIKIS IBU HAMIL DALAM MELAHIRKAN PUTRA SUPUTRA
DALAM TEKS *LONTAR TATTWA NGEMBAN WONG BOBOT***

I Gusti Putu Ngurah Inten

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

ngurahinten1@gmail.com

ABSTRAK

Dalam usaha untuk melanjutkan keturunan yang berkualitas melalui proses kehamilan yang baik dan sempurna. Selama janin berada dalam kandungan, memberikan beberapa pengaruh psikis (mental) ibunya seperti mengalami kondisi psikis campur-aduk, antara cemas, bahagia, dan ragu dengan kehamilannya, mengalami fluktuasi emosi, mengalami perubahan hormonal. Maka dari itu dukungan moral dari suami dan lingkungan keluarga sangat di perlukan sehingga janin yang dikandung tetap sehat. Adapun upaya yang dilakukan guna membangun psikis ibu hamil agar bayi yang dikandungnya tetap sehat seperti mengatur pola makan yang meliputi makan yang boleh dan tidak boleh dimakan oleh ibu hamil (cuntaka), melakukan upacara pembersihan diri sebagai aktualisasi diri terhadap keimanan dan ketaqwaan terhadap Ida Sang Hyang widhi Wasa, sesuai dengan tujuan yadnya itu sendiri yaitu untuk mengantarkan janin menuju pada keselamatan mendapatkan kesucian lahir dan batin serta dapat tumbuh kembang dengan sempurna. Selanjutnya melakukan dialog sastra sebagai upaya memberikan ketenangan pada gelombang pikiran secara efektif agar dapat menimbulkan daya intelektual yang mantap. Dari semua upaya yang dilakukan tersebut hanyalah bertujuan untuk mendapatkan putra yang suputra yang dapat menyelamatkan leluhurnya dari penderitaan.

Kata Kunci: Psikis Ibu Hamil, Putra Suputra

ABSTRACT

In an effort to continue quality offspring through a good and perfect pregnancy process. As long as the fetus is in the womb, it gives some psychological (mental) effects to the mother, such as experiencing mixed psychological conditions, between anxiety, happiness, and doubts about her pregnancy, experiencing fluctuations. emotions, experiencing hormonal changes. Therefore, moral support from the husband and family environment is very much needed so that the fetus is still healthy. As for the efforts made to build the psyche of pregnant women so that the babies they contain remain healthy, such as arranging a diet that includes what pregnant women can and cannot eat (cuntaka), performing a self-cleaning ceremony as self-actualization of faith and piety to Ida Sang Hyang widhi Wasa, in accordance with the purpose of the yadnya itself, which is to lead the fetus to safety, to obtain inner and outer purity and to be able to grow and develop perfectly. Furthermore, doing literary dialogue as an effort to provide peace of mind waves effectively in order to generate a steady intellectual power. Of all the efforts made are only aimed at getting a son who can save his ancestors from suffering.

Keyword: Psikis Ibu Hamil, Putra Suputra

I. PENDAHULUAN

Setiap manusia tumbuh dan berkembang dalam berbagai tahap usia yang sering disebut siklus kehidupan. siklus kehidupan seseorang menawarkan berbagai pertumbuhan dan perkembangan, baik pada tingkat fisik dan emosional. Sebagai orang yang bergerak melalui kehidupan dari satu siklus ke siklus yang lain, ia juga mengalami perkembangan konstan dari kehidupan seluler, kematian dan regenerasi, dari saat pembuahan sampai saat kematian. Hindu telah memiliki konsep yang jelas tentang jenjang kehidupan seorang manusia yang tersusun secara sistimatis dalam *Catur Asrama*. Kata Catur Asrama berasal dari bahasa Sansekerta yaitu dari kata Catur dan Asrama. Catur berarti empat dan kata Asrama berarti tempat atau lapangan 'kerohanian'. Kata 'asrama' sering juga dikaitkan dengan jenjang kehidupan. Jenjang kehidupan itu berdasarkan atas tatanan rohani, waktu, umur, dan sifat perilaku manusia.

Susunan tatanan itu mendukung atas perkembangan rohani seseorang. Perkembangan rohani berproses mulai dari bayi, muda, dewasa, tua, dan mekar. Kemudian berkembang menjadi rohani yang mantap mengalami ketenangan dan keseimbangan. Jadi Catur Asrama berarti empat jenjang kehidupan yang berlandaskan petunjuk kerohanian Hindu. Adanya empat jenjang kehidupan dalam ajaran agama Hindu dengan jelas memperlihatkan bahwa hidup itu diprogram menjadi empat fase dalam kurun waktu tertentu. Tegasnya dalam satu lintasan hidup diharapkan manusia mempunyai tatanan hidup melalui empat tahap program itu, dengan menunjukkan hasil yang sempurna, (Sudirga dan Yoga Segara, 2014:146).

Gr̥haṣṭha ialah tingkat kehidupan pada waktu membina rumah tangga yaitu sejak kawin. Kata Gr̥ha berarti rumah atau rumah tangga. "Stha (stand) artinya berdiri atau membina. Tingkat hidup Gr̥haṣṭha yaitu menjadi pimpinan rumah tangga yang bertanggung jawab penuh baik sebagai anggota keluarga maupun sebagai anggota masyarakat serta sekaligus sebagai warga negara jenjang kehidupan. Gr̥haṣṭha dapat dilaksanakan apabila keadaan fisik maupun psikis dipandang sudah dewasa dan bekal pengetahuan sudah cukup memadai, (Sudirga dan Yoga Segara, 2014:164).

Setelah memasuki tingkat hidup Gr̥haṣṭha, bukan berarti masa belajar atau menuntut ilmu itu berakhir sampai disitu saja. Belajar tidak mengenal batas usia. Belajar berlangsung selama hayat dikandung badan. Maka orang mengatakan masa muda adalah masa belajar. Hal ini mengandung arti bahwa tidak ada istilah tua dalam hal belajar. Karena ilmu pengetahuan itu sifatnya berkembang terus. Ilmu yang didapatkan dalam jenjang Brahmachari itu lebih diperdalam serta ditingkatkan lagi setelah menginjak hidup berumah tangga (Gr̥haṣṭha). Dalam hidup berumah tangga ini ada beberapa kewajiban yang perlu dilaksanakan yaitu :

1. Melanjutkan keturunan
2. Membina rumah tangga
3. Bermasyarakat
4. Melaksanakan Pañca Yajña

Untuk itu maka dalam jenjang kehidupan ini masalah artha dan kama menduduki tujuan utama, dengan berlandaskan darma (kebenaran). Sebagaimana yang tersurat dalam kitab sarasamuscaya sloka 12 sebagai berikut :

Yan parama artanya, yan artha khama sadhyan, dharma juga lekasa kena rumuhun, niyata katemwaning arthakama mene tan paramartha wi katemwaning artha kama dening anasar sakeng dharma.

Artinya:

Jika kekayaan dan kesenangan dicari, lakukanlah kebajikan berdasarkan dharma atau kebenaran terlebih dahulu. Jika kebajikan telah dilakukan, niscaya kekayaan dan kesenangan pastilah didapatkan. Sungguh tidak akan ada artinya jika kekayaan dan kebenaran yang dicari tetapi menyimpang dari ajaran dharma.

Dalam usaha untuk melanjutkan keturunan yang berkualitas melalui proses kehamilan yang baik dan sempurna. Kehamilan dapat terjadi pada setiap wanita yang normal. Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi pada setiap wanita sebagai insting untuk mempertahankan keturunannya. Keamilan yang normal, lamanya janin dalam kandungan adalah 9 bulan sampai 10 bulan. Selama janin berada dalam kandungan, memberikan arti emosional yang besar pada setiap wanita yang normal, kondisi seperti ini disebut peristiwa ngidam. Fase ngidam bagi wanita hamil ditandai dengan keinginan-keinginan dan kebiasaan-kebiasaan aneh serta bersifat irasional yang diikuti dengan emosi-emosi kuat. Pada saat fase inilah wanita biasanya menjadi perasaannya sangat mudah tersinggung dan terganggunya keseimbangan mentalnya. Terganggunya keseimbangan mental saat kehamilan bias menimbulkan rasa cemas kalau tidak mendapatkan dukungan moral dari suami dan lingkungan keluarga. Sehingga janin yang dikandung tetap sehat.

Mengenai cara merawat janin dalam kandungan dalam ajaran agama hindu terdapat banyak sekali pustaka suci yang membahas masalah cara merawat kehamilan salah satunya adalah Lontar Tattwa Ngemban Wong Bobot. Dalam lontar ini dijelaskan mengenai cara memelihara janin dalam kandungan yang meliputi berbagai perlakuan yang patut diperhatikan oleh keluarga dalam kehidupan sehari-hari. Ketika orang hamil sedang tidur nyenyak pantang untuk dibangunkan dan dilangkahi secara tiba-tiba. Perlakuan tersebut dilandasi dengan alasan mitologi bahwa pada saat orang tertidur ia sedang diberkati oleh para dewa yang memberinya tenaga hidup bagi si janin dalam kandungan dan leluhur yang akan menjelma sebagai penerus keturunan. Selanjutnya juga dijelaskan ketika orang hamil sedang makan pantang untuk dibayangi nasinya, dilangkahi, maupun pantang untuk diberikan kata-kata kasar, yang menyebabkan sakit tiada tara. Seperti keguguran, mati dalam kandungan, lahir muda, sakit-sakitan, bahkan akhirnya berpisah secara abadi (Kartika Yasa, 2004:68-69).

Kewajiban suami istri yang harus dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari selama kehamilan, dengan memperhatikan ajaran cinta kasih dari sang budha. Menurut ajaran bodhagama, pada hari buda wage dan purnama tilem suami istri patut menyucikan diri secara sekala niskala. Mendakan upacara yadnya disanggah kemulan ke hadapan bhatara hyang guru. Selain itu juga melaksanakan upacara selamatan dalam bentuk penglukatan belingan, penumbuh otonan, pangurip manik, pangraksa atma, dan penawar upas, serta suami istri patut melaksanakan ajaran dharma brata. Ajaran ini meyarankan suami istri untuk melaksanakan upacara yadnya terhadap saudara empat setelah janin lahir yang bersumber dari kama bang, kama putih sehubungan dengan penanaman ari-ari, agar terhindar dari segala bentuk derita. Dari paparan di atas penulis akan mengkaji Aspek Psikis Ibu Hamil Dalam Melahirkan Putra Suputra dalam Lontar Tattwa Ngemban Wong Bobot.

II. PEMBAHASAN

2.1 Aspek Psikis Ibu Hamil

Memasuki masa kehamilan sama dengan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis. Dengan mengenali berbagai perubahan pada ibu hamil, pasangan suami istri bisa lebih mempersiapkan kehamilan sehingga mampu menjalaninya dengan lebih menyenangkan. Psikolog Dr Rose Mini AP, MPsi, mengatakan, dengan mendapatkan informasi yang tepat seputar kehamilan, pasutri akan lebih siap menghadapi berbagai perubahan. Entah informasi itu didapat dari konsultasi dengan dokter, pengalaman orangtua, saudara, maupun teman-teman. Pada trimester pertama, biasanya istri akan mengalami ngidam yang kadang berlebihan dan sekadar meminta perhatian suami. Sebaiknya tanyakan kepada dokter apakah ada kekurangan dalam tubuh bumil. Sedangkan pada trimester kedua bentuk tubuh bumil mulai berubah, diikuti dengan perubahan posisi tidur, hingga pola hubungan seks pasutri. Jika bumil stres dengan kondisinya, sebaiknya konsultasikan kepada psikolog untuk mencari bantuan. "Lain lagi pada trisemester ketiga. Bumil akan ngidam pada bulan terakhir, ditambah munculnya ketakutan akan fisik anak, misalnya apakah jarinya lengkap, atau ketakutan atas kondisi ibunya, misalnya meninggal (saat melahirkan). Akibatnya bumil cenderung moody,"

Lebih detailnya, berikut kondisi psikologis bumil yang umum dialami, dan sebaiknya pasutri mempersiapkan secara psikis menjelang kehamilan:

Trimester pertama

1. Bumil mengalami kondisi psikis campur-aduk, antara cemas, bahagia, dan ragu dengan kehamilannya. Ia mengetahui kemunculan tanda kehamilan, namun masih ragu apakah positif hamil atau tidak.
2. Bumil mengalami fluktuasi emosi, risikonya akan muncul pertengkaran atau rasa tidak nyaman. Dengan komunikasi yang baik, pasutri bisa menyiapkan kondisi ini berjalan lebih baik.
3. Bumil mengalami perubahan hormonal, yang akan juga mempengaruhi psikis perempuan.
4. Bumil mengalami morning sickness, jadi perempuan membutuhkan dukungan suami untuk menjalani kondisi yang juga akan berpengaruh pada psikis perempuan.

Trimester kedua

1. Bumil mulai lebih tenang dan bisa beradaptasi dengan perubahan kondisi dan kehamilannya.
2. Bentuk tubuh mulai berubah. Untuk ibu yang fokus pada penampilannya, kondisi ini bisa mempengaruhi psikis dan emosinya. Perubahan bentuk tubuh juga mempengaruhi kehidupan seksual, karena itu pasutri perlu melakukan penyesuaian agar hubungan seks menyenangkan bagi keduanya. Hubungan ibu dengan bayi juga mulai terjalin pada masa ini. Mengajak janin bicara atau mendengarkan musik misalnya, bisa membangun hubungan lebih dekat, dan mempengaruhi bumil agar lebih nyaman dengan kehamilannya.
3. Bumil akan mulai melihat dan meniru peran ibu, karena kebutuhannya akan figur ibu semakin kuat.
4. Bumil akan semakin bergantung kepada pasangannya.

Trimester Ketiga

1. Kehamilan semakin membesar, begitupun dengan stres pada bumil. Seringkali kondisi ini membuat bumil bermasalah dengan posisi tidur yang kurang nyaman, sehingga bumil mudah terserang lelah.
2. Emosi bumil juga kembali fluktuatif. Kali ini bumil lebih membayangkan risiko kehamilan dan proses persalinan. Rasa takut mulai muncul, bukan hanya ketakutan atas risiko kondisi bayi namun juga keselamatan bumil untuk melewati proses persalinan. "Bumil perlu release dan berserah agar lebih tenang menjelang proses persalinan.

Dari paparan diatas tentang kondisi psikis ibu hamil dari bulan pertama hingga menjelang lahiran, maka sebagai umat hindu sangat perlu mengetahui cara merawat kehamilan. Salah satunya yang tersurat dalam lontar tattwa ngemban wong bobot. Dalam lontar ini ada beberapa hal yang diceritakan dalam merawat kehamilan seperti saat tidur, larangan mengganggu ibu hamil saat tidur memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan janin dan ibunya. Hal tersebut tersurat pada lontar tattwa ngemban wong bobot lampiran 1b sebagai berikut :

Hiki tata kramaning wwang, yen sira mangemban wong bling, yen rikala sang bling maturu sirep, haja sira manundhun, malih mangungkulin, hapan sang bing risedheknnya pules, kayogahin hantuk Sang hyang Suksma, dewa kala sami mayoga, mwah sang Pirattha wulih lanang wadon sami mayoga, magawenin huripe wong rare, mwah sanghyang Mretyu jiwa, sanghyang sesa, sami hida mapreyoga, malih rikala sang bling hamangan , rika--/-(1b)

Terjemahan,

Ini adalah tata cara manusia, jika seseorang bermaksud menjaga (mengasuh) orang yang sedang hamil, pada saat orang lagi hamil terlelap tidur, jangan engkau bangunkan, apalagi melangkahnnya, sebab orang yang lagi hamil disaat ia tertidur, didiami oleh Sang Hyang Suksma (ia yang maha gaib), dewa-dewa dan kala (juga) semua mendiaminya, termasuk Sang pirata (adalah roh orang meninggal baru yang statusnya baru sampai diabenkan) yang bersumber dari leluhur laki dan perempuan semua mendiami. Untuk menumbuhkan kehidupan pada si cabang bayi, demikian juga Sang Hyang Mretyu Jiwa (ia yang memberi sumber kehidupan), Sang Hyang Paramawisesa, beliau semua mendiaminya, lagi saat orang yang sedang hamil makan.

Larangan-larangan mengganggu orang hamil yang sedang tidur nyenyak khususnya memberikan pengaruh besar bagi perkembangan janin beserta ibunya.hal tersebut sebagai upaya dalam menjaga psikis ibu hamil dalam menekan akabita mendapatkan kelahiran yang tidak normal. Menurut keyakinan umat hindu bahwa saat bayi dalam kandungan distanai oleh para dewa, maka saat tidur tidak boleh diganggu oleh siapapun, orang yang lagi tidur dijaga oleh para dewa dan berkumpul bersama untuk menjaga keselamatan orang tidur seperti disebutkan lampiran 23a sebagai berikut:

--/ malih ne ngraksa pulse, Sang Hyang Premana Wisesa, 1 Sang Hyang Hanjana Wisesa, 2. Sang Hyang Suksma Wisesa, 3 hanging kumpul sami, pada ngraksa sang pules, hasya katahnya, hawak dewek, tutur menget, tutur jati kakmit sareng hasya mrga sastra sanga sira, sang pules, meraga wong kara iki linggany : m...(23a)

Terjemahan :

Lagi yang menguasai tidur, Sang Hyang Premana Wisesa. 1 Sang Hanjana Wisesa, 2. Sang Hyang Suksma Wisesa, 3. Semua berkumpul bersama-sama menjaga diwaktu tidur, Sembilan banyaknya, dalam tubuhmu, tutur menget, tutur jati, menjaga bersama. Sembilan berwujud sastra, sanganya (Sembilan aksara suci) pada orang yang tidur, berwujud angkara ini bentuknya .

Sehubungan hal tersebut diatas masyarakat memiliki keyakinan yang sangat dalam seperti yang dikemukakan oleh kartini kartono (1995:100) “ arti tidur pada janin merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin teramat penting belangsung untuk bertambah besar. Tidur bagi seorang bayi berarti cara paling nyaman untuk beristirahat dan memperbaharui segenap energinya guna melakukan kegiatan diwaktu jaga”

Selain larangan mengganggu ibu hamil pada saat tidur, juga diharapkan tidak membayangi nasi ibu hamil yang lagi makan. Seperti disebutkan dalam lontar gemban wong bobot dalam lampiran 2a sebagai berikut:

Ia masang sambe,haja sira nglawatin nasine pangan sang bling, yen sire madundun tur mangungkulin, mwah nglawatin nasine pangan sang bling.

Terjemahan

Pada saat memasang lampu, janganlah engkau membayangi nasi yang sedang dimakan olehnya, jika kamu membangunkan dan melangkahi, dan membayangi nasi yang dimakan oleh orang yang lagi hamil....

Dari kutipan diatas sangat jelas bahwa larangan mengganggu ibu hamil dan membayangi nasi saat makan serta melangkahinya saat tidur karena pada saat tidur dijiwai oleh Sang Hyang Suksma, Dewa-Dewa, dan kala mendiaminya, termasuk sang pitara mendiami untuk menumbuhkan untuk menumbuhkan kehidupan si cabang bayi. Demikian juga Sang mretyu Jiwa, Sang Hyang Pramawisesa, beliau semua mendiaminya, saat orang hamil sedang makan. Hal ini sangat penting mendapatkan perhatian agar tidak menimbulkan akibat tidak menaati larangan tersebut. Adapun akibatnya adalah sebagai berikut :

Kneng sapa sira dening Sanghyang Suksma, dewa kala padaa nmah, mwah sang pirate sama pada duka, dewa kala mwah piratha, makarya hala, meh nglabwang, meh mati dibasang, meh kabebeng lkad ngudanan(2a)

Terjemahan

....engkau kena kutuk oleh sang Hyang Suksma, dewa dan kala sama-sama berubah wujud, dan sang pirate sama-sama berduka, dewa kala dan pirate, sama-sama menyebarkan penyakit, hingga mati, sampai mati diperut, hingga terhalang dan melahirkan muda.... (2a)

Mengenai akibat dari memberi kata-kata kasar pada saat ibu hamil makan adalah sebagai berikut ”*tan sipi hila phalanya, hika ngawe gring maha bara kojarnya*” yang berarti tak terhingga hinaan hasilnya, itu yang menyebabkan sakit yang tiada tara demikian disebutkan.

2.2 Upaya Membangun Psikis Ibu Hamil untuk Mendapatkan Putra Suputra

Sepanjang masa kehamilan, bukan tubuh saja yang mengalami perubahan secara fisik. Kondisi mental juga cenderung berubah-ubah. Sebagian calon ibu bahkan mengalami perubahan suasana hati (*mood swings*) yang berpengaruh pada bagaimana cara ia bersikap dan berperilaku sehari-hari, termasuk pada pasangan dan keluarganya. Perubahan kondisi mental saat hamil cenderung dipengaruhi oleh kadar hormon, yang kemudian meningkatkan rasa cemas dan stres. Perubahan suasana hati ini termasuk masih wajar. Perasaan ini dapat bermula dari

kekhawatiran akan masa depan setelah anak lahir ke dunia. Walaupun hal itu bersifat wajar, para calon ibu tetap perlu menjaga kesehatan mentalnya saat hamil.

Ada banyak cara yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental saat hamil. Di antaranya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat, mulai dari mengonsumsi makanan bergizi seimbang, tidak mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, dan tidur cukup. Ibu hamil juga dianjurkan untuk menyediakan waktu beristirahat atau melakukan hal yang disukai demi menjaga kestabilan emosi. Hal lain yang perlu dilakukan adalah berbicara jujur tentang perasaan Anda ke orang terdekat, terutama pasangan. Namun jika telanjur mengalami gejala gangguan mental ada beberapa hal yang dapat dilakukan:

1. Konsultasi ke terapis. Seorang terapis akan membantu ibu hamil untuk mengatasi perasaan dan pikiran negatif. Jenis terapi disesuaikan dengan kebutuhan. Namun secara umum, terapi yang dilakukan berupa *cognitive behavioural therapy* (CBT), terapi psikoanalitik dan psikodinamik, psikoterapi interpersonal, serta terapi penerimaan dan komitmen (ACT).
2. Resep obat-obatan, seperti obat antidepresan. Konsumsi obat harus sesuai anjuran dokter sehingga tidak dapat dikonsumsi sembarangan.
3. Meditasi. Dengan cara ini, ibu hamil diajarkan untuk memberi perhatian penuh pada pikiran dan perasaan yang sedang dialami. Hal ini diharapkan dapat membantu ibu hamil menyesuaikan pikiran dan perasaan, sehingga mampu mengatasi kondisinya secara mandiri. Misalnya dengan duduk rileks sambil menarik dan membuang napas secara perlahan.
4. Mencari kelompok pendukung. Teman dan keluarga dapat diandalkan sebagai tempat berkeluh kesah mengenai kehamilan. Namun terkadang, ibu hamil membutuhkan kelompok pendukung dengan kondisi serupa untuk saling menguatkan. Dengan bertemu kelompok pendukung, ibu bisa terbuka tentang perasaan dan pengalaman yang dialami selama kehamilan. Ibu juga bisa mendengar apa yang dialami sesama wanita hamil, sehingga membuat ibu tidak merasa sendirian.

Dalam lontar *tattwa ngemban wong bobot* dijelaskan beberapa langkah untuk menjaga psikis ibu hamil antara lain sebagai berikut:

1. Mengatur Pola Makan

Dalam usaha untuk menjaga psikis ibu hamil agar senantiasa sehat demikian juga dengan bayi yang dikandungnya maka pengaturan pola makan sangatlah penting guna memenuhi nutrisi-nutrisi bagi janin. Sehubungan dengan masalah makanan Nala (2002:218) menyebutkan “setiap jenis makanan akan memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan tubuh, tenaga, kesehatan, watak, kekuatan pikiran dan gejala hawa nafsu. Oleh sebab itu manusia harus pandai memilih mempegunakan manah karmanya, makanan jenis mana yang bisa dikonsumsinya setiap hari, agar tetap sehat, bahagia dan berumur Panjang (ayur,Svasty).

Dengan begitu besarnya pengaruh makanan bagi tubuh manusia serta begitu pentingnya arti dari sebuah kesehatan, baik itu jasmani maupun rohani, lebih-lebih ibu yang sedang hamil yang memerlukan makanan ekstra, untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Keseimbangan raga ibu hamil perlu dijaga sejak awal yaitu dengan makan makanan yang baik, memilih makanan yang sehat bagi tubuh dan pikiran akan mengkondisikan tubuh secara ideal. Susunan kimiawi dalam makanan yang disantap sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kadungan.

Dalam lontar tattwa ngemban wong bobot pada lampiran (11a dan 11b) menyatakan masalah makanan bagi ibu hamil yang dapat memengaruhi janinnya jika makanan yang tidak diperbolehkan dilanggar atau dimakan oleh ibu yang sedang hamil. Ibu yang sedang hamil tidak boleh makan makanan yang disebutkan dibawah ini:

....*Yan salwiring papanganane, ne madan, cuntaka, tan wnanng kapangan hantuk sang bling, ne mawasta cuntaka, pamalaku salahane, banten matlah-tlah, glah anak sebel, banten nebus baya, banten meseh lawing, banten nabahuni, ba---/-- (11a)*

Banten Makala dengan, hika kabeh tan wenang, yen pingit sang dumadi, tan urung sengkala.... (11 b)

Terjemahannya :

....jika kepada semua jenis makanan, yang dimakan cuntaka, tidak boleh dimakan oleh orang yang lagi hamil, yang dimakan cuntaka, mapalaku salahane, banten matlah-tlahane, gelah anak sebel, banten nebus baya, banten meseh lawing, banten nabahuni, (11a)

Banten Makala dengan, itu tidak diperkenankan, jika yang terlahir diam, dipastikan terpengaruh akan masalah tersebut...(11b)

Demikian makanan yang tidak diperbolehkan untuk ibu hamil guna menjaga kesehatan mental dan janin yang dikandungnya, maka dengan memperhatikan pola makanan diharapkan mampu melahirkan putra yang sehat jasmani dan rohani.

2.Melaksanakan Pembersihan Diri

Pentingnya penyucian diri dalam hidup manusia dalam rangka pemeliharaan keselamatan dan kelangsungan hidup janinnya selama masih dalam kandungan. Dalam veda smerti dwityo Dhyayah, sloka 27 dan 27 menyatakan yaitu “sesuai dengan ketentuan-ketentuan pustaka weda, upacara-upacara suci hendaknya dilaksanakan pada saat pembuahan dalam Rahim ibu serta upacara kemanusiaan lainnya, harus dilakukan oleh seorang dwijati yang menyucikan badan dari segala dosa dan hidup ini maupun setelah meninggal. Begitu pula pada sloka 27 “ dengan upacara membakar bau-bauan harum pada saat sang ibu hamil, dengan upacara jatakarma yang artinya upacara bayi lahir, upacara canda yang artinya upacara gunting rambut pertama dan upacara maunji bandhana artinya upacara memberi kalung, maka kotoran yang didapat dari kedua orang tua akan hilang dari seorang dwijati” (puja, 1983:27-28)

Sesuai dengan uraian tersebut diatas bahwa janin yang berada dalam kandungan sangat perlu mendapatkan upacara agar selamat dan sehat serta lahir menjadi anak yang suputra. Lontar tattwa ngemban wong bobot menyatakan tentang pelaksanaan upacara yadnya sebagai wujud perilaku orang tua terhadap janin dalam kandungan agar mendapatkan keselamatan dan keseimbangan lahir batin. Hal tersebut tersurat pada lampiran 3a berikut:

Yan sira nangamong wong kanton bling, rikala sukra wage, mwah purnama tilem, mresihin sira sareng istri kakung, matepung tawar, mangening-gening tur nunas panglukatan ring kemulan, mwah makarya tamba sarab panglukatan blingan tkaning panumbuh oton, pangurip manik mwah atma raksa weda penawar upas, mangkana tata kramanya.... 3a

Terjemahan

Jika engkau hendak menjaga orang yang lagi hamil, disaat hari sukra wage dan purnama tilem hendaknya engkau membersihkan diri bersama suami, atau istri, mateung tawar mangening -ngening dan mohon pembersihan diri

disanggah kemulan, selanjutnya dibuatkan obat sarab penyucian terhadap kandungan, dengan penumbuh oton, pengurip manik, dan atma raksa weda, dan penawar upas, demikian tata caranya.

Selain itu juga diajarkan melaksanakan upacara pematuh belingan agar janin tidak ada masalah saat lahir. Yang dimaksud upacara pematuh belingan adalah membuat kondisi yang harmonis antara sang ibu dengan kondisi janinnya, hal tersebut tersurat seperti dibawah ini:

Malih yan ngamong sira kanten belingan, yening dewasa rahayu muwah pangunyan hunyahan patuh wenang sira makarya pamatuh belingan, yan lacur hapang, dha salah wetu sang rare.malih yaning tanggal, mwan panglong,ditanggale genep mwan panglong genep, wenang magawe pamatuh blingan..(10a)

Terjemahan

Lagi jika engkau hendak menjaga orang yang sedang hamil jika pada saat hari yang baik, masalah harinya cocok, hendaknya engkau melaksanakan upacara pematuh belingan, jika sakit si cabang bayi tidak ada masalah lahirnya. Lagi jika harinya menuju penanggal dan panglong, pada penanggal yang genap, dan panglong juga genap, sebaiknya pembuahan didalam kandungan sampai akhir hidupnya.

Berdasarkan uraian diatas bahwa melalui pelaksanaan upacara yadnya yang dilakukan oleh orang tua pada saat ibu hamil merupakan suatu wujud mengaktualisasikan diri terhadap keimanan dan ketaqwaan kehadiran Ida Sang Hyang widhi Wasa, sesuai dengan tujuan yadnya itu sendiri yaitu untuk mengantarkan janin menuju pada keselamatan mendapatkan kesucian lahir dan batin serta dapat tumbuh kembang dengan sempurna.

3. Melakukan Dialoh Sastra

Kedalaman pengetahuan pada tingkat pemahaman dan ketajaman berpikir, merupakan karakteristik manusia berkualitas yang memiliki pengetahuan umum dan khusus dibidangnya. Manusia juga memiliki kemampuan yang baik dalam memahami kondisi kehidupan, baik bersifat umum maupun dibidang dirinya masing-masing. Upaya peningkatan intelektual janin yang dikandung maka dalam lontar tattwa gemban wong bobot disebutkan sebagai berikut:

Haja sira surud hangamong tutur,tkaning dharma Subrata. Mangda winugraha, ring sanghyang suksma, hamabuhang dharma wusadha,mwah dharma hosadi,---- (10 b)

Terjemahan :

Jangan engkau bosan-bosan memperdalam tutur inti hakekat kesaktian bersama dengan keteguhan hati untuk memegang prinsip ajaran dharma supaya direstui oleh sanghyang Suksma, mempelajari dharma usadha dan dharma usadi....

Dari uraian diatas dapat disimpulkan guna mendapatkan putra suputra orang tua hendaknya tidak boleh bosan dalam mempelajari ajaran agama yang kaya akan nasihat. mendengarkan dan menghayati isi karya sastra yang mengandung nilai-nilai yang berfungsi memberikan ketenangan pada gelombang pikiran secara efektif. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian jaman modern bahwa music lembut mendukung pertumbuhan janin, karena janin ternyata bereaksi terhadap suara lingkungan. Dia bereaksi terhadap emosi ibunya. Seperti halnya pula melantunkan kidung dan matram suci dan melakukan diaoh sastra yang mendorong istri tentram,

semua yang dilakukan tersebut pada intinya untuk menciptakan suatu kondisi tenang dan harmonis agar dapat menimbulkan daya intelektual yang mantap.

2.3 Putra Suputra

Dalam setiap keluarga atau rumah tangga, kelahiran anak suputra merupakan dambaan utama. Kata suputra berasal dari dasar kata “putra” yang berarti anak atau sentana, dan mendapat awalan “Su” yang berarti baik. Jadi dengan demikian “Suputra” anak atau sentana yang baik, dalam hal ini adalah anak atau sentana yang berbakti kepada orang tua dan leluhurnya (swastika, 2015:37). Leluhur yang dihitung dari ayah/ibu keatas seperti kakek nenek, kumpi dan seterusnya haruslah dihormati dan merupakan suatu kewajiban bagi kita untuk berbakti kepadanya. Dalam ajaran agama hindu kita tidak hanya diajarkan bebhakti kepada tuhan saja tetapi juga bebhakti kepada leluhur. Disinilah kita perlu memiliki putra yang suputra, dan untuk mendapatkan putra yang suputra tentunya harus dipersiapkan dari sejak dalam kandungan.

Untuk dapat melahirkan anak yang berkualitas, yang bias menyelamatkan leluhurnya dari penderitaan. Setiap pasangan perkawinan menginginkan keturunan yang baik, berbakti kepada orang tua, cakap, rupawan, dan mempunyai budi pekerti yang luhur. Dalam mewujudkan anak suputra tentunya tidak lepas dari pengaruh karma wasana, namun usaha-usaha mewujudkan tujuan tersebut berupa persembahan berdasarkan sradha, dengan melakukan persembahan berupa upacara yadnya yang ditujukan dihadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, sebagai wujud syukur dan permohonan. Untuk mewujudkan hal tersebut dalam lontar tattwa ngemban wong bobot diuraikan beberapa hal terkait dengan proses mewujudkan anak suputra, baik secara niskala dengan mempersembahkan upacara yadnya dan secara sekala mengikuti tatakrama ngemban wong bobot sebagai berikut: (1) memematuhi tata krama senggama, (2) memelihara kehamilan dengan baik, (3) melaksanakan upacara yadnya untuk menanam benih yang tinggi, (3) melakukan dialog sastra untuk menumbuhkan daya intelektual yang mantap.

III. SIMPULAN

Dalam usaha untuk melanjutkan keturunan yang berkualitas melalui proses kehamilan yang baik dan sempurna. Kehamilan dapat terjadi pada setiap wanita yang normal. Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi pada setiap wanita sebagai insting untuk mempertahankan keturunannya. Keamilan yang normal, lamanya janin didalam kandungan adalah 9 bulan sampai 10 bulan. Selama janin berada dalam kandungan, memberikan beberapa pengaruh psikis (mental) ibunya seperti mengalami kondisi psikis campur-aduk, antara cemas, bahagia, dan ragu dengan kehamilannya, mengalami fluktuasi emosi, mengalami perubahan hormonal. Pada saat fase inilah wanita biasanya menjadi perasaannya sangat mudah tersinggung dan terganggunya keseimbangan mentalnya. Terganggunya keseimbangan mental saat kehamilan bisa menimbulkan rasa cemas kalau tidak mendapatkan dukungan moral dari suami dan lingkungan keluarga. Sehingga janin yang dikandung tetap sehat.

Adapun upaya yang dilakukan guna membangun psikis ibu hamil agar bayi yang dikandungnya tetap sehat seperti mengatur pola makan yang meliputi makan yang boleh dan tidak boleh dimakan oleh ibu hamil (cuntaka), melakukan upacara pembersihan diri sebagai aktualisasi diri terhadap keimanan dan ketaqwaan dihadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, sesuai dengan tujuan yadnya itu sendiri yaitu untuk mengantarkan janin menuju pada keselamatan mendapatkan kesucian

lahir dan batin serta dapat tumbuh kembang dengan sempurna. Selanjutnya melakukan dialoh sastra sebagai upaya memberikan ketenangan pada gelombang pikiran secara efektif. Seperti halnya pula melantunkan kidung dan matram suci dan melakukan diaoh sastra yang mendorong istri tentram, semua yang dilakukan tersebut pada intinya untuk menciptakan suatu kondisi tenang dan harmonis agar dapat menimbulkan daya intelektual yang mantap. Dari semua upaya yang dilakukan tersebut hanyalah bertujuan untuk mendapatkan putra yang suputra yang dapat menyelamatkan leluhurnya dari penderitaan.

DAFTAR PUSTAKA

<https://Lifestyle.Kompas.Com/Read/2010/07/06/17523450/Kenali.Perubahan.Psikologis.Ibu.Hamil>.

Kadjeng, I Nyoman, Dkk. 1991. *Sarasamuscaya*. Jakarta: Mayangsari

Kartika Yasa, I Nyoman. 2004. *Tata Cara Orang Tua Memelihara Janin Dalam Kandungan Menurut Lontar Tatwa Ngemban Wong Bobot*. Surabaya: Paramita

Kartini Kartono, 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : Mandar Maja

Nala, I Gusti Ngurah. 2002. *Usada Bali*. Denpasar: Upada Sastra

Puja, Gd. 1983. *Menawa Dharma Sastra*. Jakarta: Mayasari

Sudirga, Ida Bagus Dan Yoga Segara, I Nyoman. 2014. *Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti Untuk Sma/Smk Kelas X (Cetakan Ke-1)*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Swastika, Drs. I Ketut Pasek. 2015. *Grhasta Asrama*. BKS LPD Provinsi Bali.