



Masa Kehamilan dan Persalinan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains: Kajian Surah Al-Ahqâf Ayat 15

Ahmad Ridhoni Idham Halid¹, Jannatul Aulia², Salma Kiramy³, Ahmad Mujahid⁴
^{1,2,3,4}UIN Antasari Banjarmasin

Email: ¹220203020100@mhs.uin-antasari.ac.id, ²220103020112@mhs.uin-antasari.ac.id,
³220103020038@mhs.uin-antasari.ac.id, ⁴ahmadmujahid@uin-antasari.ac.id

Abstract

This study explores the integration of divine wisdom in the Qur'an with modern scientific findings regarding pregnancy and childbirth, focusing on Surah Al-Ahqâf verse 15. The research aims to analyze the Qur'anic descriptions of pregnancy duration and maternal struggles, correlating them with contemporary embryology and medical science. Using a qualitative method with thematic tafsir (interpretation) analysis, the study examines classical and modern exegeses, such as Tafsir Al-Misbah and Fi Zhilal Al-Qur'an, alongside scientific literature on fetal development and maternal health. The findings reveal a profound alignment between Qur'anic insights and scientific evidence, particularly in the stages of pregnancy, physical and emotional challenges faced by mothers, and the total duration of pregnancy and breastfeeding (30 months). The study underscores the Qur'an's miraculous accuracy in describing biological processes and highlights the ethical imperative to honor maternal sacrifices.

Keywords: Pregnancy, Quran, Science.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji integrasi antara kebijakan ilahiah dalam Al-Qur'an dengan temuan ilmiah modern mengenai kehamilan dan persalinan, khususnya pada Surah Al-Ahqâf ayat 15. Tujuannya adalah untuk menganalisis makna teks Qur'an terkait durasi kehamilan dan kesulitan maternal, serta mengkorelasikannya dengan ilmu embriologi dan kedokteran kontemporer. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan analisis tafsir tahlili, mengkaji karya klasik dan modern seperti *Tafsir Al-Misbah* dan *Fi Zhilal Al-Qur'an*, serta literatur sains tentang perkembangan janin dan kesehatan ibu. Hasil penelitian menunjukkan keselarasan mendalam antara penjelasan Al-Qur'an dan bukti ilmiah, terutama dalam tahapan kehamilan, tantangan fisik-emosional ibu, dan total durasi kehamilan serta menyusui (30 bulan). Studi ini menegaskan keakuratan mukjizat Al-Qur'an dalam menggambarkan proses biologis dan pentingnya menghormati pengorbanan maternal.

Kata kunci: Kehamilan, Al-Qur'an, Sains.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah dua fase dalam kehidupan seorang ibu yang penuh dengan pengorbanan fisik dan emosional. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memberikan penjelasan yang mendalam tentang proses ini, termasuk dalam Surah Al-Ahqâf ayat 15. Ayat tersebut tidak hanya berbicara tentang kewajiban berbakti kepada orang tua, tetapi juga menyoroti betapa beratnya perjuangan ibu selama masa kehamilan dan persalinan (Shihab, 2005). Hal ini relevan dengan temuan-temuan ilmu kedokteran modern yang menggambarkan tantangan fisik dan

emosional yang dihadapi oleh ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keselarasan antara penjelasan dalam Al-Qur'an mengenai masa kehamilan dan persalinan dengan temuan ilmiah dalam bidang kedokteran dan embriologi.

Penggunaan tafsir dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an merupakan pendekatan yang penting untuk memahami makna yang lebih dalam, termasuk tafsir klasik dan kontemporer. HAMKA dalam tafsirnya telah mengungkapkan bahwa ayat-ayat tersebut tidak hanya relevan pada masa turunnya, tetapi juga memiliki nilai kebenaran yang dapat dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern (HAMKA, n.d.). Tafsir ini memberikan wawasan yang luas mengenai pengorbanan ibu dalam mengandung dan melahirkan anak, yang sejalan dengan hasil-hasil penelitian ilmiah yang telah terbukti. Melalui pendekatan tafsir tahlili yang dikombinasikan dengan temuan ilmiah, penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih holistik mengenai pengorbanan seorang ibu.

Sains modern, terutama dalam bidang embriologi, menunjukkan bahwa proses kehamilan dan persalinan mengandung banyak aspek biologis yang kompleks, seperti perubahan hormon, perkembangan janin, dan tantangan fisik yang dihadapi oleh ibu. Misalnya, ibu yang sedang hamil harus mengorbankan banyak sumber daya tubuh, termasuk cadangan kalsium dan darah, untuk mendukung perkembangan janin. Penelitian ini berfokus pada perbandingan antara tafsir Al-Qur'an yang menggambarkan pengorbanan ibu dan temuan-temuan medis yang menjelaskan aspek fisiologis dan psikologis kehamilan. Dengan menggabungkan tafsir dan sains, artikel ini berusaha menunjukkan betapa Al-Qur'an telah memberikan pengetahuan yang jauh melampaui pengetahuan manusia pada masa turunnya.

Tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil tidak hanya terbatas pada perubahan fisik, tetapi juga mencakup kondisi emosional dan psikologis. Banyak penelitian menunjukkan bahwa stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati adalah bagian dari perjalanan kehamilan yang sering kali terabaikan dalam pemahaman umum (Suryani & Suryati, 2019). Ayat Al-Qur'an yang menggambarkan perjuangan ibu selama kehamilan dan persalinan dapat menjadi pengingat bagi umat Islam untuk menghargai dan menghormati pengorbanan yang dilakukan oleh ibu (Quthb, 2001). Oleh karena itu, penelitian ini juga menyoroti pentingnya memahami kedua aspek ini, baik dari sudut pandang agama maupun sains, untuk memberikan panduan yang lebih lengkap dalam menjaga kesejahteraan ibu dan anak.

Dengan latar belakang ini, penelitian ini berfokus pada dua aspek utama: pertama, analisis tafsir tahlili terhadap Surah Al-Ahqâf ayat 15, dan kedua, kajian ilmiah mengenai kehamilan dan persalinan dalam konteks sains modern. Kedua pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai keselarasan antara ajaran Al-Qur'an dan temuan sains, serta memberikan kontribusi terhadap pendidikan agama dan kesehatan masyarakat. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya integrasi ilmu agama dan ilmu pengetahuan dalam memahami fenomena alam dan kehidupan manusia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research*. Data primer diperoleh dari tafsir klasik dan kontemporer (Tafsir Al-Misbah, Fi Zhilal Al-Qur'an, Ibnu Katsir) serta terjemahan Surah Al-Ahqâf ayat 15. Data sekunder meliputi jurnal medis, buku, dan literatur sains yang membahas perkembangan janin, psikologi kehamilan, dan durasi persalinan. Teknik analisis dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan tafsir tahlili dengan mengidentifikasi kata kunci seperti *hamalathu ummuhu kurhan* (mengandung dengan susah payah) dan *wahamluhu wa fisholuhu tsalatsuna syahrân* (30 bulan mengandung dan menyusui). Peneliti juga melakukan studi komparatif dengan membandingkan penjelasan tafsir dengan temuan ilmiah tentang trimester kehamilan, nutrisi janin, dan dampak psikologis pada ibu. Untuk memastikan keakuratan dan validitas data, dilakukan triangulasi data: dengan memverifikasi keselarasan antara ayat, tafsir, dan sains dengan merujuk pada sumber tepercaya seperti publikasi dari WHO dan jurnal kedokteran. Validitas data diuji melalui konsistensi antar sumber serta didukung oleh diskusi dengan pakar tafsir dan tenaga bidan. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan dengan lokasi kajian literatur yang mencakup perpustakaan UIN Antasari dan akses basis data daring seperti Google Scholar dan PubMed.

Hasil dan Pembahasan

Ayat ke-15 dari Surah Al-Ahqâf merupakan salah satu ayat yang secara eksplisit menyebutkan masa kehamilan dan menyusui sebagai bagian penting dari perjalanan hidup manusia, khususnya dalam konteks pengorbanan seorang ibu. Ayat ini bukan hanya menyoroti aspek biologis kehamilan, tetapi juga menggambarkan beban fisik dan emosional yang dialami oleh ibu sejak masa mengandung hingga menyusui. Dalam pembahasan ini akan dipaparkan bagaimana pandangan Al-Qur'an dan Sains terhadap perjuangan seorang ibu yang akan dibahas rinci dari masa kehamilan dan menyusui.

Masa Kehamilan dalam Surah Al-Ahqâf Ayat 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ 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 تُثِيبُ إِلَيْكَ وَائِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya: “Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim.”

Surah Al-Ahqâf ayat 15 ini sering kali diangkat dalam pembahasan mengenai *birul wālidain*, namun pada pembahasan kali ini akan mencoba menganalisis kalimat kunci yang lain yang terdapat di dalam Surah Al-Ahqâf ayat 15, yaitu sebagai berikut:

Kalimat Kunci	Arti Kalimat Kunci	Makna Kalimat Kunci
حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا	Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula).	Terdapat kata <i>kurhan</i> dalam potongan ayat ini yang berarti merujuk pada betapa beratnya kandungan dan kelahiran yang dialami oleh seorang ibu.
وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا	Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan.	Pada potongan ayat ini mengisyaratkan bahwa masa kandungan dan masa pemberian ASI adalah 30 bulan, yang mana dengan hitungan masa minimal kehamilan 6 bulan dan masa normal kehamilan 9 bulan, maka sisanya adalah masa pemberian ASI

Dalam tafsir Al-Misbah jilid 13 karya M. Quraish Shihab, pada potongan ayat “*hamalathu ummuha kurhan*” beliau mengutip pendapat dan pandangan dari Sayyid Quthub bahwa dengan adanya kemajuan dalam ilmu embriologi memungkinkan manusia memahami secara nyata betapa besarnya pengorbanan seorang ibu. Setelah pembuahan terjadi, sel yang menjadi cikal bakal manusia bergerak menuju dinding rahim dan menempel disana. Sel ini memiliki kemampuan untuk menyerap nutrisi, sehingga ia menembus dinding rahim dan mengambil sari makanan dari darah ibu. Selanjutnya, darah ibu akan terus mengalir menuju embrio, yang terus berkembang dalam lingkungan kaya nutrisi tersebut. Selama masa kehamilan, makanan dan minuman yang di konsumsi oleh ibu akan diolah tubuhnya menjadi darah bersih yang akan diserap oleh janin untuk bertahan hidup dan tumbuh. Pada tahap pembentukan tulang, kebutuhan janin terhadap kalsium juga akan meningkat sehingga ibu harus mengorbankan cadangan kalsium dari tulangnya sendiri demi memastikan kerangka anaknya terbentuk dengan baik dan sempurna. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sayyid Quthub bahwa semua ini hanyalah sebagian kecil dari pengorbanan yang ibu lakukan selama masa kehamilannya (Shihab, 2005).

Hal yang serupa juga dikemukakan HAMKA dalam tafsirnya bahwa dalam ayat ini diperlihatkan pengorbanan seorang ibu, yang tidak dapat dibalas dan diganti dengan uang sebanyak

apapun itu. Penjelasan HAMKA mengenai tafsiran ayat ini sama seperti yang ada di dalam tafsirnya M. Quraish Shihab, sejak ibu mulai mengandung semua makanan dan minuman yang ia konsumsi akan dihisap oleh janin, maka ibu akan menjadi lemah dan berubah selera. Terutama ketika janin telah melalui masa *nuthfah*, *'alaqah*, sampai menjadi *mudhghah* dalam masa 4 bulan 10 hari yang kemudian tumbuh tulangnya dan membutuhkan lebih banyak makanan yang dihisap, sehingga tenaga ibunya benar-benar diambil oleh janin (HAMKA, n.d.). Penjelasan HAMKA sejalan dengan apa yang ada di dalam Surah Luqman ayat 14:

.....حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ.....

Artinya: *"Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah"*

Dalam ayat tersebut jelas disebutkan bahwa seorang ibu yang mengandung akan mengalami kondisi yang semakin lemah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Setiap hari tubuhnya menghadapi perubahan yang semakin berat, baik dari segi fisik maupun emosional (Rahman et al., 2023). Selanjutnya disambung dengan *"wa wadho'athu kurhan"* yang dalam tafsir *Fi Zhilal Al-Qur'an* karya Sayyid Quthub, beliau menjelaskan pada potongan ayat ini yang dimaksud dengan melahirkan dengan susah payah adalah bahwa proses kelahiran bukanlah hal yang mudah, karena penuh dengan resiko, rasa sakit yang luar biasa, dan bahkan bisa membahayakan nyawa ibu (Quthb, 2001). Begitupun yang ada pada kitab tafsir Ibnu Katsir bahwa yang dimaksud dengan susah payah pada Surah Al-Ahqâf ayat 15 adalah pada masa kehamilan, dimana seorang ibu yang sedang mengandung merasa menderita karena mengalami banyak kesulitan, seperti pingsan, mengidam, dan rasa berat. Kemudian ketika melahirkan, ibu juga mengalami rasa sakit yang sangat (Muhammad, 1994).

Beralih pada potongan ayat selanjutnya yang juga menjadi kalimat kunci dalam pembahasan kali ini adalah *"wahamluhu wa fisholuhu tsalatsuna syahrân"*, potongan ayat ini mengisyaratkan bahwa jumlah lama seorang ibu mengandung dan menyusui anaknya adalah 30 bulan dengan hitungan jika merujuk pada Surah Al-Baqarah ayat 233 bahwa masa penyusuan yang sempurna adalah 24 bulan, maka minimal masa kehamilan adalah 6 bulan, sehingga total waktu mengandung dan menyusui adalah 30 bulan. Namun, disisi lain juga disebutkan bahwa waktu normal pada masa kandungan adalah 9 bulan (Shihab, 2005).

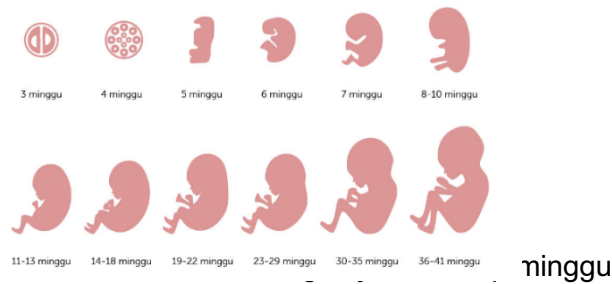
Menurut hemat penulis, potongan ayat yang berbunyi *"hamalathu ummuhu kurhan"* yang memiliki arti bahwa *"ibunya mengandungnya dengan susah payah"* menggambarkan beratnya perjuangan seorang ibu selama masa kehamilan. Selain itu, ia juga menghadapi berbagai macam tantangan, seperti mengidam dan mengalami perubahan fisik. Misalnya, tubuh yang sebelumnya ideal dapat mengalami peningkatan berat badan secara signifikan karna keberadaan bayi di dalam kandungan. Tidak hanya itu, kondisi psikologis ibu juga dapat terpengaruh, sehingga menjadi lebih sensitif seperti mudah marah dan sering menangis atau dalam bahasa lainnya adalah sering mengalami gejolak batin yang membuat emosi sering kali tidak stabil (Nurhayati, 2021).

Semua perubahan dan kesusah payahan yang dialami seorang ibu sebagaimana penjelasan diatas dirasakan ibu selama masa mengandung yang selanjutnya disebutkan dalam potongan ayat berikutnya yang menunjukkan bahwa minimal masa mengandung adalah 6 bulan dan normalnya 9 bulan. Seberapa lama masa kandungan ibu, maka selama itu juga seorang ibu banyak mengalami kesusahan. Bahkan kesusahan itu tidak berhenti ketika sang ibu sudah melahirkan, tetapi terus berlanjut ketika ibu memberikan ASI dan membesarkan sang anak. Oleh karena itu, masa kehamilan yang dialami oleh seorang ibu dan perjuangan yang ibu lakukan bukanlah perjalanan yang mudah dan singkat, memerlukan pengorbanan dan dorongan dari orang sekitar agar seorang ibu tetap kuat dan sehat.

Penjelasan mengenai masa kehamilan yang terdapat dalam Surah Al-Ahqâf ini ternyata juga bisa dikaji melalui perspektif sains. Kajian yang bersifat sains juga bisa menjadi bukti bahwa apa yang Allah firmankan dalam Al-Qur'an ternyata benar adanya, maka pembahasan selanjutnya adalah bagaimana masa kehamilan yang ada di dalam Surah Al-Ahqâf dan yang telah dijelaskan dengan tasfir dikaji dengan sudut pandang ilmiah.

Masa Kehamilan dan Persalinan dalam Perspektif Sains

1. Tahapan Kehamilan



Kehamilan dibagi menjadi tiga tahap utama yang disebut trimester, masing-masing berlangsung sekitar tiga bulan. Trimester pertama mencakup minggu 1 hingga 12, trimester kedua dari minggu 13 hingga 26, dan trimester ketiga dari minggu 27 hingga persalinan. Setiap trimester memiliki perubahan dan perkembangan yang signifikan baik bagi ibu maupun janin. Pada setiap tahap, ibu hamil mengalami berbagai perubahan yang perlu diperhatikan agar dapat menjalani kehamilan dengan baik (Suryani & Suryati, 2019).

Pada trimester pertama, tubuh ibu mulai beradaptasi dengan perubahan hormonal yang drastis untuk mendukung perkembangan janin. Hormon seperti estrogen dan progesteron meningkat pesat, yang dapat menyebabkan berbagai gejala kehamilan. Gejala umum yang sering dialami ibu hamil adalah mual, muntah, kelelahan, serta peningkatan sensitivitas terhadap bau tertentu. Memasuki trimester kedua, kondisi ibu biasanya lebih stabil dibandingkan trimester pertama. Gejala mual dan muntah umumnya mulai berkurang, sehingga ibu bisa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Perut mulai terlihat membesar karena janin tumbuh lebih cepat, dan ibu juga mulai merasakan gerakan janin untuk pertama kalinya. Perubahan fisik lainnya meliputi peningkatan nafsu makan dan munculnya stretch mark pada beberapa bagian tubuh.

Trimester ketiga ditandai dengan pertumbuhan janin yang semakin pesat, menyebabkan perut ibu semakin besar dan berat. Ibu mulai mengalami beberapa ketidaknyamanan seperti sulit tidur, nyeri punggung, dan sering buang air kecil karena tekanan janin pada kandung kemih. Menjelang persalinan, ibu mungkin mengalami kecemasan dan perasaan tidak sabar untuk bertemu dengan bayi yang dikandungnya. Selain itu, banyak ibu mulai mempersiapkan perlengkapan bayi dan mengatur rencana persalinan (Suwito, 2012).

Perubahan fisik ibu selama kehamilan sangat beragam dan bergantung pada kondisi masing-masing individu. Pada trimester pertama, payudara mulai membesar dan lebih sensitif akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Rahim juga mulai berkembang untuk mendukung pertumbuhan janin, yang menyebabkan ibu sering merasa lelah (Nurhayati, 2021). Memasuki trimester kedua, perubahan fisik semakin terlihat dengan bertambahnya ukuran perut akibat pertumbuhan janin yang pesat. Ibu mulai merasakan gerakan janin, yang sering kali memberikan perasaan nyaman dan ikatan emosional dengan bayi. Beberapa perubahan lain yang umum terjadi adalah kulit yang lebih bercahaya, peningkatan nafsu makan, dan munculnya garis kehamilan (*linea nigra*) (Yulizawati, 2021).

Secara psikis, ibu hamil mengalami berbagai perubahan emosi akibat fluktuasi hormon yang terjadi selama kehamilan. Pada trimester pertama, ibu sering merasa lebih sensitif, mudah menangis, atau mengalami perubahan suasana hati yang drastis. Selain itu, rasa cemas dan kekhawatiran terhadap kondisi janin juga sering muncul, terutama bagi ibu yang baru pertama kali hamil. Perubahan emosional ini wajar terjadi dan dapat dikurangi dengan dukungan dari pasangan serta lingkungan sekitar.

Pada trimester kedua, suasana hati ibu cenderung lebih stabil karena tubuh mulai menyesuaikan diri dengan perubahan hormon. Perasaan bahagia dan antusias terhadap kehamilan sering muncul, terutama saat ibu mulai merasakan gerakan janin. Memasuki trimester ketiga, perasaan cemas dan tidak sabar menjelang persalinan semakin meningkat. Ibu mungkin merasa takut akan proses melahirkan atau khawatir tentang kesiapan menjadi orang tua (Dewi, 2020).

Salah satu hal yang paling terlihat dari seorang ibu yang sedang mengandung adalah perubahan berat badan, karena selama hamil berat badan ibu sangat dipengaruhi dengan berat badan janin dalam kandungan. Normalnya, perkembangan janin tersebut pun tidak lepas dari

bagaimana pola makan dan gaya hidup si ibu, karena itu pertumbuhan janin dalam kandungan setiap orang berbeda-beda. Salah satu yang bisa menjadi tolak ukur perkembangan janin mengacu pada usia kehamilan. Secara teori, terdapat hitungan berat badan janin sesuai dengan usia kehamilan, yaitu sebagai berikut (Tirtahusada, n.d.):

Usia kehamilan (minggu)	Berat badan janin (gram)	Usia kehamilan (minggu)	Berat badan janin (gram)
8	1	26	760
9	2	27	875
10	4	28	1.005
11	7	29	1.153
12	14	30	1.319
13	23	31	1.502
14	43	32	1.702
15	70	33	1.918
16	100	34	2.146
17	140	35	2.383
18	190	36	2.622
19	240	37	2.859
20	300	38	3.083
21	360	39	3.288
22	430	40	3.462
23	501	41	3.597
24	600	42	3.685
25	660		

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan

a. Nutrisi

Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan janin dalam kandungan. Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, zat besi, asam folat, dan kalsium untuk mendukung pertumbuhan organ janin. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti berat badan lahir rendah atau gangguan perkembangan pada bayi (Azizah & Adriani, 2020). Sebaliknya, kelebihan nutrisi terutama pada asupan kalori yang berlebih dapat menyebabkan obesitas pada ibu hamil, yang juga beresiko menimbulkan komplikasi. Maka dari itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga pola makan yang seimbang (Suntari et al., 2020).

b. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal dan aktivitas ibu juga berpengaruh terhadap kondisi kehamilan. Paparan polusi udara, asap rokok, serta bahan kimia berbahaya dapat meningkatkan resiko komplikasi seperti kelahiran prematur atau gangguan perkembangan janin. Selain itu, stres akibat lingkungan yang tidak nyaman juga dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi. Kondisi lingkungan yang buruk dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil, sebab lingkungan yang kurang higienis mempengaruhi kesterilan makanan. Selanjutnya makanan yang terkontaminasi ini dapat menyebabkan penyakit atau keracunan makanan yang membahayakan ibu hamil serta mengurangi penyerapan nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan (Marpaung, 2022).

c. Kondisi Fisik Ibu Hamil

Kesehatan fisik ibu sebelum dan selama kehamilan memiliki peran penting dalam perkembangan janin. Kondisi fisik juga dipengaruhi faktor usia yang berperan penting dalam menentukan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Usia kehamilan yang tidak berada dalam rentang ideal dapat meningkatkan resiko komplikasi yang membahayakan ibu maupun bayi. Kehamilan di bawah usia 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami komplikasi seperti preeklamsia, diabetes gestasional, dan persalinan prematur. Preeklamsia ditandai dengan tekanan darah tinggi dan kerusakan organ merupakan salah satu penyebab utama morbiditas ibu dan janin, umumnya terjadi pada kehamilan pertama dan wanita dengan riwayat

hipertensi.

d. Kondisi Psikologis Ibu Hamil

Kehamilan tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga kondisi mental ibu. Stres berlebihan, kecemasan, atau depresi selama kehamilan dapat berdampak buruk pada perkembangan janin. Kecemasan selama kehamilan terutama pada trimester ketiga, dapat mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Dukungan dari pasangan dan keluarga berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil (Ardiania et al., 2025). Hormon stres yang tinggi dapat memicu gangguan pertumbuhan janin serta meningkatkan resiko persalinan prematur. Kesehatan mental ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh usia ibu hamil. Rentang usia antara ibu hamil yang beresiko dan yang tidak beresiko terbagi menjadi dua, yaitu usia yang beresiko adalah 36-42 tahun dan usia ibu hamil yang tidak beresiko adalah 20-35 tahun. Ibu hamil dengan usia yang tidak beresiko cenderung memiliki pemahaman yang baik dalam mengenali tanda-tanda bahaya kehamilan, termasuk aspek kesehatan mental. Hal ini memungkinkan mereka lebih mudah menerima dan menyerap informasi yang diberikan dibandingkan dengan ibu hamil yang berada dalam usia kelompok beresiko. Sebaliknya, ibu hamil yang berusia lebih tua dan telah memiliki pengalaman pada kehamilan sebelumnya cenderung menunda dalam mencari informasi terkait kesehatan mental. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang berusia lanjut lebih rentan mengalami komplikasi kehamilan seperti kelelahan, konstipasi, dan insomnia yang dapat memperburuk kondisi fisik, ditambah tekanan psikologis seperti resiko depresi maternal pun meningkat (Adyani et al., 2023).

e. Gaya Hidup Ibu Hamil

Kebiasaan dan pola hidup ibu selama kehamilan juga menentukan kesehatan janin. Gaya hidup disini maksudnya adalah seperti bekerja atau tidak, mengonsumsi alkohol, merokok, atau menggunakan obat-obatan terlarang dapat menyebabkan kelainan bawaan atau gangguan perkembangan janin. Ibu yang bukan perokok aktif namun merupakan perokok pasif juga bisa membahayakan kondisi kehamilan. Selain itu, kurang tidur dan pola hidup yang tidak teratur dapat memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan melakukan gaya hidup sehat, seperti rajin berolahraga dan aktivitas fisik lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan ibu dan janin (Fadhilla & Puspitasari, 2024).

f. Faktor Genetik

Faktor keturunan juga berperan dalam menentukan kondisi kehamilan dan perkembangan janin. Riwayat keluarga dengan penyakit genetik tertentu dapat meningkatkan resiko bayi mengalami kondisi serupa. Beberapa kelainan bawaan, seperti thalassemia atau down syndrome, dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dari orang tua (Chairunnisa et al., 2020).

g. Keselarasan Ayat 15 Surah Al-Ahqâf dengan Temuan Ilmiah tentang Masa Kehamilan dan Persalinan

Ayat 15 Surah Al-Ahqâf menjelaskan proses kehamilan dan menyusui secara ilmiah dengan ketepatan yang luar biasa. Dalam ayat ini, disebutkan bahwa "*Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula)*", sesuai dengan fakta medis bahwa kehamilan membawa berbagai tantangan fisik dan emosional bagi seorang ibu. Salah satu faktor utama yang menyebabkan kesulitan ini adalah pertumbuhan janin yang semakin besar seiring bertambahnya usia kehamilan. Berat janin yang meningkat menyebabkan tekanan pada tulang belakang, panggul, dan organ dalam ibu, yang sering kali menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat bergerak. Selain itu, ibu hamil juga mengalami perubahan hormon yang dapat menyebabkan mual, kelelahan, serta perubahan suasana hati yang drastis (Yulianti & Wulandari, 2023).

Selama trimester pertama kehamilan, ibu sering mengalami mual dan muntah yang dikenal sebagai *morning sickness*. Kondisi ini dipicu oleh peningkatan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang berperan dalam mempertahankan kehamilan. Selain itu, tubuh ibu mulai bekerja lebih keras untuk mendukung pertumbuhan janin, menyebabkan rasa lelah yang luar biasa. Beberapa ibu juga mengalami penurunan nafsu makan, yang dapat mempengaruhi asupan nutrisi yang penting bagi perkembangan janin. Seiring dengan perkembangan kehamilan, banyak ibu mengalami perubahan metabolisme dan peningkatan berat badan yang dapat menyebabkan nyeri sendi serta gangguan peredaran darah (Ernawati & dkk, 2024). Perubahan nafsu makan dan metabolisme selama kehamilan juga berhubungan dengan fenomena ngidam, sebuah fenomena yang secara ilmiah dikenal sebagai *food cravings*, dimana ibu hamil sering mengalami keinginan

kuat terhadap makanan tertentu sebagai respon terhadap perubahan hormon dan kebutuhan gizi mereka.

Secara medis, ngidam dipahami sebagai respons tubuh terhadap perubahan hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi indra penciuman dan pengecapan, sehingga ibu hamil lebih sensitif terhadap rasa dan aroma makanan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ngidam dapat disebabkan oleh defisiensi zat gizi tertentu. Misalnya, keinginan makan coklat dapat dikaitkan dengan kebutuhan magnesium, sementara ngidam daging merah bisa menunjukkan kurangnya zat besi. Selain itu, aspek emosional seperti stres dan kecemasan selama kehamilan juga dapat memicu keinginan terhadap makanan tertentu sebagai bentuk kenyamanan psikologis. Jika dikaitkan dengan Surah Al-Ahqâf ayat 15, ngidam dapat dipahami sebagai salah satu bentuk kesusahan yang dialami ibu selama kehamilan. Keinginan makan sesuatu yang sulit didapat, rasa mual yang menyertai ngidam, serta perubahan selera yang tiba-tiba adalah bagian dari perjuangan seorang ibu dalam mengandung. Hal ini semakin menegaskan betapa besarnya pengorbanan seorang ibu, sehingga Islam menempatkan kedudukan ibu pada posisi yang sangat mulia.

Pada trimester kedua dan ketiga, janin tumbuh dengan pesat, menyebabkan perubahan postur tubuh ibu yang dapat mengganggu keseimbangan dan menambah beban pada otot serta persendian. Beberapa ibu mengalami pembengkakan pada kaki dan tangan akibat retensi cairan yang meningkat. Selain itu, tekanan janin pada kandung kemih dapat menyebabkan ibu lebih sering buang air kecil, sehingga mengganggu kenyamanan dan kualitas tidur. Kondisi seperti nyeri punggung, varises, dan sesak napas juga semakin umum terjadi karena rahim yang membesar menekan diafragma serta organ dalam lainnya.

Proses persalinan sendiri merupakan salah satu pengalaman paling menyakitkan dan penuh resiko dalam kehidupan seorang wanita. Rasa sakit saat kontraksi terjadi akibat rahim yang berkontraksi untuk mendorong bayi keluar melalui jalan lahir. Pembukaan serviks yang bertahap serta peregangan jaringan di area perineum sering kali menyebabkan rasa sakit yang luar biasa. Selain itu, tekanan darah ibu dapat meningkat drastis selama proses persalinan, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan komplikasi seperti preeklamsia atau perdarahan postpartum. Resiko kematian ibu saat melahirkan juga masih menjadi perhatian serius dalam dunia medis, terutama jika terjadi komplikasi seperti robekan rahim atau perdarahan hebat (Fadjiriah & Krishnasari, 2022).

Selain rasa sakit fisik, persalinan juga dapat memberikan tekanan emosional yang besar bagi ibu. Ketakutan, kecemasan, dan stres menjelang persalinan dapat mempengaruhi hormon yang mengatur kontraksi rahim. Penelitian lain menunjukkan bahwa beban psikologis ibu hamil memiliki dampak langsung terhadap kesehatan janin. Kondisi ini semakin menegaskan bahwa kesulitan ibu dalam kehamilan bukan hanya bersifat fisik, tetapi mencakup emosional dan psikologis sebagaimana diisyaratkan dalam ayat ini (Fadhilla & Puspitasari, 2024). Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga sangat diperlukan untuk membantu ibu dalam menghadapi proses ini. Teknik pernapasan, latihan relaksasi, serta metode penghilang rasa sakit seperti epidural dapat membantu mengurangi nyeri selama persalinan.

Setelah bayi lahir, ibu masih menghadapi masa pemulihan yang penuh tantangan. Luka akibat persalinan normal atau operasi caesar memerlukan waktu untuk sembuh, dan banyak ibu mengalami nyeri pasca melahirkan. Selain itu, perubahan hormonal yang drastis setelah persalinan dapat menyebabkan *baby blues* atau bahkan depresi pascapersalinan. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menggambarkan secara emosional perjuangan ibu, tetapi juga selaras dengan fakta medis bahwa kehamilan dan persalinan adalah proses yang berat dan penuh pengorbanan (Purnamasari, 2023).

Selain menyinggung jerih payah ibu di masa kehamilan hingga persalinan, ayat ini menyebutkan bahwa masa kehamilan dan menyusui totalnya adalah tiga puluh bulan. Jika masa kehamilan diasumsikan sembilan bulan, maka masa penyusuan adalah dua puluh satu bulan. Namun, jika masa kehamilan hanya enam bulan, masa penyusuan mencapai dua puluh empat bulan atau dua tahun penuh. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dalam durasi penyusuan, yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan (Rahmanindar et al., 2024).

Keselarasan antara ayat ini dengan temuan ilmiah menunjukkan bahwa Al-Qur'an telah mengungkapkan pengetahuan yang sesuai dengan ilmu pengetahuan modern. Informasi ini bukan hanya membuktikan keajaiban dalam wahyu, tetapi juga memberikan panduan bagi manusia agar menjaga kesehatan ibu dan kandungannya, serta mengingatkan manusia untuk menghargai setiap

perjuangan seorang ibu dalam proses kehamilan dan pascapersalinan.

Kesimpulan

Studi ini menyimpulkan bahwa Surah Al-Ahqâf ayat 15 secara akurat menggambarkan kompleksitas kehamilan dan persalinan, yang terbukti melalui temuan sains modern. Pertama, frasa **حَمْلُهَا** **كُرْهًا** mencerminkan tantangan fisik dan emosional ibu selama kehamilan, sesuai dengan penelitian tentang perubahan hormon, *morning sickness*, dan risiko medis. Kedua, total 30 bulan mengandung dan menyusui selaras dengan durasi ideal pemberian ASI (24 bulan) dan masa kehamilan minimal (6 bulan). Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya: (1) pendekatan holistik dalam perawatan maternal yang memadukan spiritualitas dan medis, (2) edukasi masyarakat tentang hakikat pengorbanan ibu berdasarkan Qur'an dan sains, serta (3) penelitian lanjutan tentang ayat-ayat lain terkait reproduksi manusia. Studi ini memperkuat posisi Al-Qur'an sebagai pedoman yang relevan dengan segala zaman.

Daftar Pustaka

- Adyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Selama Kehamilan: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(6), 1037.
- Ardiana, Y. D., Isnawati, I. A., & Suhari. (2025). Hubungan Penerimaan Ibu Hamil dengan Kesiapan Perawatan Bayi Baru Lahir di Rumah Sakit Bhayangkara Lumajang. *Jurnal Keperawatan*, 18(1), 84.
- Azizah, A., & Adriani. (2020). Tingkat Kecukupan Energi Protein Pada Ibu Hamil, Trimester Pertama dan Kejadian Kekurangan Energi Kronis. *Jurnal Psikologi Kehamilan*, 7(2), 20–33.
- Chairunnisa, Alfira, & Fourianalistyawati. (2020). Faktor-Faktor Psikologis seperti Depresi pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14–36.
- Dewi, I. (2020). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. Program Studi: Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains dan Teknologi. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2), 15–21.
- Ernawati, & dkk. (2024). Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Trimester III: Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Perubahan Fisiologis. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 123–130.
- Fadhilla, K. N., & Puspitasari, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Komplikasi Kehamilan: Literature Review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3498.
- Fadjiriah, N., & Krishnasari. (2022). Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif Dan Determinannya: Studi Kualitatif. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 45–53.
- HAMKA. (n.d.). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 1). Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Marpaung, A. P. (2022). Pengaruh Kualitas Lingkungan Perumahan Terhadap Kesehatan dan Gizi Ibu Hamil di kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 6(4), 63.
- Muhammad, A. bin. (1994). *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir* (Terj. M.Ab). Pustaka Imam Syafi'i.
- Nurhayati, E. (2021). Psikologi Kehamilan dalam Perspektif Al-Qur'an. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 20(1).
- Purnamasari. (2023). Dampak Penggunaan Dot Pada Proses Menyusui Dan ASI Eksklusif Pasca Ibu Melahirkan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(1), 45–50.
- Quthb, S. (2001). *Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*. (A. Yasin (ed.); terjemah). Gema Insani.
- Rahman, A., Ghoniyah, B., Rahmawati, K., & dkk. (2023). Kajian Tafsir Tematik Karakteristik Ibu dalam Al-Qur'an. *Firdaus: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam, Dan Living Qur'an*, 2(2), 174.
- Rahmanindar, Hidayah, & Zulfiana. (2024). Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Ibu

- Tentang Penyapihan ASI Pada Anak Di Bawah Usia 6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 12–20.
- Shihab, M. Q. (2005). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Suntari, Y., Ermianti, & Harun, H. (2020). Intervensi Masalah Nutrisi pada Masa Kehamilan: Studi Literatur. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(1), 23.
- Suryani, & Suryati. (2019). Studi Literatur: Konsep Pembentukan Janin Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains. *Jurnal PGSD*, 7(6), 3648–3657.
- Suwito. (2012). Penciptaan Dan Pembentukan Janin Menurut Al-Qur'an, Al-Hadis, Dan Ilmu Kedokteran. *AL-HUKAMA The Indonesian Journal of Islamic Family Law*, 2(2), 195–200.
- Tirtahusada, I. (n.d.). *Perkembangan Berat Badan Janin dalam Kandungan*. Retrieved March 23, 2025, from <https://primayahospital.com/kebidanan-dan-kandungan/berat-badan-janin/>
- Yulianti, & Wulandari. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas, Dan Bayi Baru Lahir: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45–53.
- Yulizawati. (2021). *Kajian Tentang Kehamilan dalam Al-Qur'an dan Asuhan*. Indomedia Pustaka.