

Dr. Mufdillah, S.Si.T, M.Sc
Dhesi Ari Astuti, M.Kes
Elfa Rahmawati Fitri, M.Keb

ATTACHMENT
PENENTU KUALITAS
GENERASI



***Attachment* Penentu Kualitas Generasi**

Penulis:

Dr. Mufdillah, S.Si.T, M.Sc
Dhesi Ari Astuti, M.Kes
Elfa Rahmawati Fitri, M.Keb

Layout :

John Budi

Sampul :

Abay

Nuha Medika

Jl. Nyi Wiji Adisoro, Pelemsari, Prenggan, Kotagede
Yogyakarta

Edisi I, Mei 2019

ISBN : 978-6237-323-01-3

©2019 Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian isi atau seluruh buku dengan cara dan dalam bentuk apapun juga tanpa seijin penulis dan penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan pada Allah SWT atas tersusunnya buku ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak dalam penyempurnaan buku ini sehingga dapat terselesaikan.

Attachment merupakan hal yang sangat penting untuk penentu kualitas generasi, hal ini sangat penting diketahui dalam memberikan layanan kepada keluarga dan masyarakat. Pemahaman *attachment* sebagai upaya ikatan emosional secara psikologis merupakan ikatan yang terbentuk antara ibu dan anak, *Attachment* dianggap sebagai suatu keunikan yang menakutkan akibat proses pembentukan ikatan kasih sayang dan memberikan dampak besar yang dihasilkan juga akan membantu penentuan kualitas generasi penerus bangsa dan Negara.

Kesehatan merupakan bagian dari kesejahteraan spiritual yang memiliki implikasi peningkatan nilai denyut jantung. Dalam aktivitas sholatpun dapat meningkatkan peningkatan frekwensi denyut jantung, yang membantu

kondisi *social attachment*. Pelaksanaan attachment dimulai dari kondisi kehamilan sampai dengan pengasuhan anak. Dengan demikian adanya attachment (ikatan emosional) dapat membantu penentuan kualitas generasi bangsa.

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak penerbit yang telah berperan dalam penerbitan buku ini, apabila ada kutipan ataupun saduran yang kurang sempurna, kritik dan saran untuk penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih dan semoga buku ini memberi manfaat dan menambah pengetahuan.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
❁ ATTACHMENT PENENTU KUALITAS GENERASI	1
❁ KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DAN ATTACHMENT	30
❁ PANDANGAN ISLAM TERHADAP ATTACHMENT	72

***ATTACHMENT* PENENTU KUALITAS GENERASI**

Attachment di dalam ilmu kebidanan acapkali dikaitkan dengan *bonding attachment*. Bahkan, penggunaan kata *attachment* sebagai kata tunggal pun jarang dipahami maknanya. Jika pun diartikan dalam bahasa Indonesia, *attachment* akan diterjemahkan sebagai kata lampiran yang terdapat dalam surat. Kata lampiran sebagai permaknaan dari *attachment* sangat jauh berbeda maknanya dari *attachment* dalam makna psikologi kebidanan. Ilmu psikologi kebidanan memaknai *attachment* sebagai sebuah ikatan emosional. Ikatan emosional yang secara psikologi kebidanan merupakan ikatan yang terbentuk antara ibu dan anak melalui proses psikologi dan fisiologi yang bersifat abadi. Informasi mengenai *attachment* lebih banyak dibahas dengan pendekatan psikologi. *Attachment* dianggap sebagai suatu keadaan yang unik dan menakjubkan akibat proses pembentukan dan dampak besar yang dihasilkannya.

Attachment mulai terbentuk sejak masa kehamilan. Walaupun, ada pendapat yang mengatakan bahwa *attachment* terbentuk sejak memilih pasangan. Pemilihan pasangan hidup atau bakal orangtua dari anak yang dilahirkan akan menentukan bentuk *attachment* yang akan terbentuk. Namun, beberapa ahli setuju dengan masa puncak pembentukan *attachment* adalah masa kehamilan trimester ketiga. Kehamilan trimester ketiga menurut *review* yang dilakukan oleh Ghodrati dan Akbarzadeh (2018) menemukan kesimpulan bahwa masa ini merupakan puncak pembentukan *attachment*. Perkembangan fisik janin pada masa kehamilan trimester 3 mengalami sensitifitas terhadap rangsangan. Hal ini berkaitan dengan aspek emosional dan fisik dari janin. Janin sudah mampu mendengarkan suara serta mampu merasakan sentuhan ataupun pijatan pada perut ibu selama masa tiga bulan terakhir kehamilan.

Masa puncak pembentukan *attachment* pada usia kehamilan trimester ketiga pun ditunjang dengan kondisi dimana ibu telah lebih peduli dengan kehamilannya. Ibu dinilai lebih peduli terhadap keadaan janin yang dimulai sejak usia kehamilan lima bulan. Pertumbuhan janin pada usia kehamilan lima bulan juga dapat dilihat

lebih nyata yang dilihat dari pembesaran perut ibu. Pembesaran perut yang terjadi umumnya merubah konsep hidup menjadi lebih perhatian dengan kehamilannya karena telah ada bukti bahwa kehamilannya sehat dan menunjukkan bahwa janin yang dikandungnya tumbuh dengan baik. Gerakan janin yang terasa lebih jelas pada usia kehamilan lima bulan walaupun gerakan janin umumnya mulai terasa sejak usia kehamilan empat bulan atau 16 minggu kehamilan.

Keadaan yang dialami ibu pada usia kehamilan ini menjadikan ibu lebih banyak mencari pengetahuan tentang kehamilannya dan lebih peduli akan janin yang dikandungnya. Masa penerimaan ini juga mengarahkan seorang wanita untuk mulai mempersiapkan dirinya menjadi seorang ibu. Hal ini berdampak pada persiapan ibu dengan memperhatikan identitas dirinya, identitas peran yang akan dilakukan, identitas janin serta perkembangan janin yang dikandung, serta identitas hubungan yang terbentuk antara dirinya dengan janinnya (Cranley, 1981).

Ikatan emosional yang terbentuk antara Ibu dan Anak awalnya disampaikan oleh Bowlby. Bowlby (1958) menyebutkan beberapa aspek yang dapat mempengaruhi ikatan. Aspek-aspek

ini pun memiliki sebutan masing-masing karena proses yang terjadi pada kondisi yang berbeda. Bayi memiliki sejumlah kebutuhan yang harus terpenuhi terutama untuk kebutuhan makanan serta kehangatan yang dirasakan dalam bentuk kasih sayang. Bayi akan mengalami ketertarikan dan kedekatan pada seseorang. Seseorang yang dimaksudkan adalah seseorang yang mampu memenuhi kebutuhan makan dan kasih sayang seperti yang dibutuhkan. Seseorang tersebut biasanya adalah seorang ibu. Pemenuhan kebutuhan ini akan membentuk sebuah ikatan emosional yang tidak terlihat namun dapat dirasakan oleh bayi dan seseorang tersebut. Hal inilah yang menjadi penentu bayi ataupun anak akan lebih merasa bergantung dan dekat dengan sosok yang mengasuhnya sejak kecil, yakni ibu. Selain itu, bayi pun secara psikologis telah memahami bahwa dirinya dibutuhkan sebagai sumber kebahagiaan bagi ibu. Rasa dibutuhkan itu dirasakan sebagai antusiasme ibu dalam mengasuhnya sehingga bayi pun akan sangat antusias dan nyaman berada di sekitar ibu. Proses ini disebut Bowlby sebagai teori *secondary drive* yang merupakan turunan dari *learning theory*. Konsep ini sering juga disebut sebagai teori cerminan. Cerminan diri dimaknai sebagai apa

yang dilakukan oleh ibu terekam oleh bayi dan akan direspon dengan hal yang serupa oleh bayi.

Ikatan antara anak dan ibu juga dapat terbentuk ketika proses menyusui. Proses interaksi saat inisiasi menyusui dini (IMD) membuat bayi merasakan bahwa ia membutuhkan sosok individu yang memberikannya ASI dan mengetahui kebutuhannya. Proses ini hampir sama dengan proses yang terjadi pada teori cerminan diri. Namun, bedanya adalah hal ini menjelaskan bahwa bayi akan secara otomatis terbentuk rasa ketergantungannya pada ibu. Bowlby mengusulkan proses ini untuk disebut sebagai *Primary Object Sucking*.

Ikatan pun dapat terbentuk dari sentuhan yang dirasakan oleh bayi. Sentuhan ini sebenarnya bisa diberikan oleh orang sekitar terutama ayah dan ibu. Sentuhan yang diberikan dengan hangat dan lembut dimaknai oleh bayi sebagai bentuk rasa kasih sayang. Sentuhan ini akan menyebabkan ikatan antara ibu dan anak yang semakin kuat. Anak pun akan mendapatkan rasa kehangatan kasih sayang dari tindakan kecil tersebut. Bowlby menyebut proses ini sebagai teori *Primary Object Clinging*.

Bowlby juga menemukan fakta bahwa sejak masa kehamilan janin dan ibu telah mulai membentuk *attachment*. Janin menganggap bahwa rahim merupakan tempat ternyaman baginya. Lingkungan rahim merupakan tempat janin sehingga selalu dekat dengan sosok ibu. Sehingga ketika lahir, Bowlby mengatakan bahwa bayi memiliki keinginan untuk kembali ke kehidupan rahim. Bowlby menyebut kondisi ini sebagai teori *Primary Return to Womb Craving* (teori keinginan kembali ke dalam rahim).

Proses-proses yang dikemukakan oleh Bowlby sejatinya memang dasar pembentukan *attachment* antara ibu dan anak. *Attachment* yang terbentuk tertanam dan berlangsung seumur hidup. Upaya membentuk *attachment* yang baik inilah yang menjadi penting untuk diketahui bersama. Adapun jenis *attachment* adalah dua bentuk yakni *secured attachment* (ikatan emosional yang baik) dan *insecured attachment* (ikatan emosional yang kurang baik).

Jenis ikatan yang disebut sebagai *secured attachment* adalah ikatan yang terbentuk ketika ibu mengetahui dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan anak dengan baik yang disertai dengan pemberian kasih sayang yang tulus dari ibu

kepada anak. Anak memperoleh pengetahuan dari pengalaman yang terbentuk dari interaksi sosial. Interaksi sosial ini berasal dari keluarga dan lingkungan sekitar. Jika bentuk interaksi adalah baik maka karakter yang dibentuk anak juga baik. Anak yang hidup dalam keluarga yang penuh kasih sayang dan harmonis akan membentuk karakter yang kuat pada diri anak tersebut. Karakter yang terbentuk berupa memiliki rasa percaya kepada diri sendiri dan orang lain, memiliki rasa simpati dan empati, bersikap disiplin, serta memiliki cara sendiri dalam menyikapi dan mengatasi permasalahan yang dialaminya. Adapun ciri-ciri *secured attachment* yang bisa ditemui adalah:

- a. Anak merasa aman berada bersama dengan orang yang dirasa paling dekat dengannya;
- b. Anak memiliki rasa hati-hati terhadap orang lain yang tidak dikenal atau baru saja dikenal;
- c. Anak akan mencari orang terdekatnya jika ia berada dalam kondisi tertekan, sedih, ketakutan, dan membutuhkan pertolongan;
- d. Anak biasanya tidak berani berinteraksi ketika sedang tidak didampingi oleh orang terdekatnya, namun akan sangat percaya

- diri ketika orang terdekatnya berada di sekitarnya;
- e. Orang terdekat dianggap oleh anak sebagai contoh dan tempat untuk bereksplorasi;
 - f. Jika dalam proses pembelajaran dengan orang terdekat telah dirasa cukup oleh anak, orang terdekat juga telah mengajari untuk mencoba melakukan aktivitas sendiri, dan anak telah merasa aman, anak akan berubah menjadi orang yang mandiri dan mampu melakukan segalanya dengan percaya diri.

Sedangkan, jenis ikatan yang disebut sebagai *insecured attachment* adalah ikatan emosional yang dirasakan sebagai kekurangan pemenuhan kebutuhan psikologis oleh ibu ataupun orang-orang terdekatnya yang diberikan kepada anak. Anak membutuhkan beberapa hal yang diharapkan dapat diberikan oleh orang terdekat seperti kebutuhan primer dan kebutuhan kasih sayang. Jika kebutuhan tersebut tidak dapat direspon dengan baik dan tidak disertai dengan kasih sayang maka kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada perkembangan anak. Adapun ciri-ciri *insecured attachment* yang

seringkali ditemui yang terjadi pada orang terdekat dan anak adalah:

- a. Orang terdekat merasa tidak mempercayai anak sehingga menghalang-halangi aktivitas anak untuk mengeksplor dan mempelajari hal baru;
- b. Anak akan kurang senang dalam belajar karena beranggapan bahwa keputusannya tidak dihargai. Selain itu, anak juga kurang senang dalam belajar karena kurangnya stimulus belajar yang seharusnya diberikan oleh orang terdekat kepada anak. Kebiasaan belajar bukan merupakan bawaan sejak lahir namun merupakan stimulus yang perlu diberikan secara terus menerus kepada anak-anak. Akan tetapi, stimulus tidak serta merta diharuskan sampai memaksakan anak untuk melakukannya. Belajar pun perlu disugesti merupakan aktivitas menyenangkan sehingga anak akan senang untuk melakukannya berulang kali;
- c. Anak sulit untuk mengenali perasaan sehingga lebih bersikap acuh tak acuh. Kondisi ini akan membuat orang lain merasa sakit hati pada kondisi tertentu;

- d. Anak kurang memiliki rasa simpati dan empati terhadap orang lain sebagai lanjutan dari anak sulit mengenai perasaan orang lain. Anak akan berusaha memaksakan kehendaknya dan cenderung memiliki sifat sombong, iri hati, dan dengki.

Insecured attachment namun terdiri dari dua tipe ikatan yakni *avoidant attachment* dan *ambivalent attachment*. *Avoidant attachment* merupakan ikatan yang memiliki ciri-ciri ibu atau orang terdekat akan menghindari rasa kedekatan dan ketergantungan emosional dengan anaknya. Anak juga tidak akan memperlihatkan perasaan butuh kasih sayang kepada orang tua serta berusaha untuk tetap menahan emosinya meskipun sedang membutuhkan perhatian dari orang tua. Anak pun akan berperilaku sesuai dengan yang diinginkan orang tua supaya tidak dimarahi. Hal ini menjadi tekanan mental antara kedua belah pihak. Jenis ikatan ini seolah-olah menggiring kedua belah pihak menjadi individualistis dan bukan gambaran dari dirinya sendiri. Anak akan merasakan tekanan ketika sedang membutuhkan orangtua pada kondisi-kondisi tertentu serta anak juga akan berusaha menyesuaikan keinginan

orangtua tanpa mengindahkan keinginannya sendiri.

Sedangkan, *ambivalent attachment* merupakan ikatan yang memiliki ciri-ciri anak akan berperilaku tidak baik untuk mendapatkan perhatian dengan cara menjengkelkan, menyebalkan, mempengaruhi, dan/atau mengancam orang lain. Anak memiliki kemampuan dalam memprediksi orangtua atau orang terdekatnya, sehingga ia akan menyesuaikan diri dengan prediksi kondisi orangtuanya. Anak juga akan merasa gampang marah ketika merasa tidak diberikan kenyamanan. Jenis ikatan ini membuat anak memiliki karakter emosional yang tak bisa tertahan. Anak tak segan-segan untuk menunjukkan kemarahannya di muka umum untuk menarik perhatian. Cara ini dilakukan karena anak memang pada dasarnya tidak mendapatkan perhatian atas kebutuhannya yang seharusnya terpenuhi. Cerminan sikap orangtua kepada anak juga bisa menjadi faktor penyebab terbentuknya jenis ikatan ini. Jika orangtua merespon anak dengan mudah marah maka anak pun akan merespon orangtua atau bahkan orang sekitar dengan sikap mudah marah.

Jenis-jenis *attachment* ini akan berlangsung seumur hidup antara ibu dan anak jika salah satu

dari keduanya tidak merubah alur proses yang terjadi. Penelitian tentang *attachment* di Indonesia masih sangat jarang dilakukan sehingga sulit bagi kita mengetahui gambaran *attachment* yang terbentuk di negara kita. Dewasa ini, kita melihat tak sedikit dari generasi-generasi penerus bangsa yang mengalami krisis mental. Krisis mental dapat dilihat dari tata krama anak-anak yang kurang sopan ketika berhadapan dengan orang yang lebih dewasa darinya. Anak-anak banyak yang melakukan segala sesuatu tanpa berfikir panjang akibat yang akan terjadi kedepannya.

Gambaran kondisi *attachment* yang ada di Indonesia seharusnya bisa memberikan arahan untuk mengambil langkah perbaikan kualitas generasi mendatang. Generasi yang berkualitas akan menentukan nasib bangsa. Generasi identik dengan pemuda. Pemuda merupakan ujung tombak keberhasilan suatu bangsa. Jika mengutip apa yang disampaikan oleh Ir. Soekarno yakni “*Beri aku 1000 orang tua, niscaya akan ku cabut Semeru dari akarnya. Beri aku 10 pemuda, niscaya akan ku guncangkan dunia.*” Kutipan ini mengisyaratkan bahwa pemudalah yang menjadi aktor utama untuk menghasilkan skenario revolusi pembangunan yang hebat baik duniawi dan ukhrawi. Islam sebagai agama terbesar di negeri

ini pun meyakini bahwa di akhirat nanti akan dimintai pertanggungjawaban akan perbuatan yang dilakukan di masa muda. Nabi Muhammad SAW pun bersabda akan masa muda yang nantinya akan dimintai pertanggungjawabannya.

لَا تَزُولُ قَدَمُ ابْنِ آدَمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ:
عَنْ عُمْرِهِ فِيْمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيْمَا أَبْلَاهُ، وَمَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ
وَفِيْمَا أَنْفَقَهُ، وَمَاذَا عَمِلَ فِيْمَا عَلِمَ

“Tidak akan bergeser kaki manusia di hari kiamat dari sisi Rabbnya sehingga ditanya tentang lima hal: tentang umurnya dalam apa ia gunakan, tentang masa mudanya dalam apa ia habiskan, tentang hartanya darimana ia peroleh dan dalam apa ia belanjakan, dan tentang apa yang ia amalkan dari yang ia ketahui (ilmu).”

Masa muda identik dengan semangat yang menggebu-gebu, tenaga yang kuat, pikiran yang masih segar, dan tekad yang kuat. Kekuatan akan masa muda ini juga digambarkan dari kisah Sultan Muhammad Al Fatih yang mampu menaklukkan Konstantinopel ketika ia berusia 21 tahun, usia yang sangat muda namun memberikan pengaruh besar. Konstantinopel merupakan kota termasyhur kala itu yang didirikan oleh Kaisar

Romawi. Berabad-abad kota ini telah diupayakan untuk ditaklukkan oleh banyak pihak termasuk para pemimpin muslim. Al Fatih juga telah menaklukkan tempat-tempat besar lainnya pada masa mudanya membuktikan bahwa masa muda inilah masa yang berperan besar bagi penentu hidup seseorang. Kondisi masa muda yang dengan mudah melakukan seluruh aktivitas ini jugalah yang menjadi salah satu alasan dimintainya pertanggungjawaban akan perbuatan yang dilakukan.

Masa muda pun menjadi tolak ukur dalam *attachment* karena masa muda, yang diawali sejak masa remaja yakni sejak usia 12 tahun menurut versi WHO, diyakini sebagai masa di mana anak telah mampu melakukan sebagian besar kegiatannya secara mandiri. Rasa kemandirian ini lah yang membuat anak akan menunjukkan secara jelas jenis ikatan apa yang telah terbentuk.

Anggapan yang mungkin muncul dalam benak seseorang adalah lebih banyak *secured attachment* yang terbentuk dibandingkan dengan *insecured attachment*. Akan tetapi, sedikit gambaran ikatan yang terbentuk antara ibu dan anak yang terjadi di *United Kingdom* adalah 50:50. Rincian dari 50% *insecured attachment* itu sendiri

yakni *avoidant attachment* adalah 35% (penolakan antara ibu dan anak serta perilaku tertutup antara ibu dan anak) dan *ambivalent attachment* adalah 15% (anak tidak mau diarahkan oleh ibunya). Gambaran ini sedikit menunjukkan bahwa hal apa yang perlu diperbaiki untuk menjalin ikatan emosional yang baik antara kedua belah pihak. Kondisi attachment di Indonesia tidak dapat dijumpai angka yang mewakili gambaran kondisi. Beberapa penelitian telah mulai berusaha menggali angka kategori *attachment* selama kehamilan. Akan tetapi, jumlah sampel penelitian yang terbatas menjadi kendala untuk bisa digeneralisasi sebagai data di Indonesia.

Sehingga, upaya yang perlu kita lakukan sebagai masyarakat Indonesia adalah melakukan tindakan promotif sejak dini untuk meningkatkan kondisi *attachment* selama kehamilan. Upaya awal yang perlu kita ketahui sebagai langkah awal adalah memahami faktor-faktor yang sekiranya bisa memengaruhi *attachment* itu sendiri. Penulis pun telah berusaha merangkum faktor-faktor yang mempengaruhi *attachment* dari beberapa hasil penelitian dan review hasil penelitian.

Peran ibu dalam penekanan nilai Islam atau spiritualitas ibu

Ibu yang memiliki nilai religiusitas yang baik dinilai akan menghasilkan *attachment* yang baik. Hal ini disebabkan oleh tingkat religiusitas dapat mengurangi gejala depresi selama periode setelah melahirkan (*postpartum*). Masa *postpartum* rentan terjadi depresi yang berujung pada kondisi gangguan kesehatan mental yang parah dengan istilah psikosis *postpartum* di dalam dunia kesehatan. Masa *postpartum* merupakan masa lanjutan pembentukan *attachment*. Masa ini juga telah terjadi ikatan pada saat proses inisiasi menyusui dini (IMD) dan proses menyusui. Proses kontak fisik antara ibu dan janin merupakan proses terciptanya ikatan emosional ini. Bayi akan segera mengetahui aroma tubuh ibunya. Sedangkan, kondisi yang terjadi pada ibu yang tidak siap dengan kehamilan dan keadaan yang dihadapinya ditambah dengan rendahnya tingkat religiusitas atau spiritualitas akan memicu terjadinya depresi. Depresi yang terjadi pada masa ini akan menyebabkan ibu mengalami penolakan terhadap bayi yang dilahirkan sehingga berkurangnya kasih sayang dan perhatian ibu kepada bayi. Religiusitas sejatinya akan membuat

ibu lebih tenang pada masa ini. Ibu dengan tingkat religiusitas yang baik akan mengetahui keadaan dirinya dan cara untuk mengatasi jika ditemukan masalah dalam dirinya. Pentingnya religiusitas sejak masa kehamilan memiliki pengaruh yang besar untuk menghadapi kemungkinan depresi selama masa *postpartum* ini. Religiusitas yang baik sejak kehamilan membentuk prenatal *attachment* sehingga ibu telah siap dalam menerima bayi dan siap dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

Depresi yang terjadi pada ibu *postpartum* memiliki dampak negatif bagi anak. Depresi pada ibu akan menyebabkan terjadinya penurunan kecerdasan pada anak dan terjadinya kenakalan remaja ke depan yang sulit untuk dikendalikan. Hal ini disebabkan adanya penolakan pada masa bayi akan terus melekat pada diri anak. Kondisi ini membuat anak merasa tidak dianggap dan ditolak oleh ibu yang seharusnya mengasihi.

Kesehatan mental selama kehamilan

Kesehatan mental merupakan kemampuan fungsi mental yang digambarkan dengan individu dapat beraktivitas secara produktif, dapat memenuhi kebutuhan hidup, mampu berinteraksi secara sosial, serta mampu beradaptasi sesuai

dengan kebutuhan dan keadaan. Kesehatan mental memiliki penekanan pada kemampuan berfikir secara rasional, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu belajar, mampu mengendalikan emosi, memiliki ketabahan dalam menjalani kehidupan, serta memiliki harga diri dan mampu menghargai orang lain.

Ibu hamil rentan sekali memiliki masalah terhadap kesehatan mental. Hal ini disebabkan oleh masa kehamilan merupakan fase transisi perubahan identitas pada dirinya. Fase ini membuat ibu mengalami kecemasan akan kemampuan dirinya dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu atau merawat lebih banyak anak. Kecemasan merupakan penanda awal dari adanya gangguan kesehatan mental.

Kecemasan kerap kali dihadapi oleh ibu hamil. Kecemasan memiliki dampak patologis yang dapat timbul. Dampaknya yang dapat ditemui adalah terdapat penyempitan pembuluh darah dan berkurangnya kadar oksigen akibat dari respon kecemasan itu sendiri. Kecemasan membuat ibu merasa lebih tidak tenang dalam menjalani kehamilan yang berujung pada menurunnya pembentukan *prenatal attachment*. Kecemasan yang dialami ibu juga akan mengurangi kebutuhan

oksigen dan nutrisi yang seharusnya sampai kepada janin. Kekurangan asupan pokok ini secara tidak langsung membuat janin merasakan bahwa sosok yang menjadi sumber asupannya tidak mampu memenuhinya. Kondisi ini akan mulai direkam oleh janin.

Kecemasan pada kehamilan pertawam pun dinilai lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan yang terjadi pada kehamilan selanjutnya. Ibu dengan kehamilan pertama tidak memiliki gambaran akan kehamilan sebelumnya. Ibu belum memiliki pengalaman sehingga ibu akan lebih mudah merasa khawatir akan janin yang dikandung. Berbeda dengan ibu dengan kehamilan selanjutnya yang lebih memahami upaya dalam menjaga kehamilan serta langkah yang harus dilakukan dan tidak dilakukan selama masa kehamilan.

Dukungan suami

Dukungan juga memiliki pengaruh terhadap pembentukan *attachment*. *Attachment* bukan hanya melibatkan ibu dan anak namun juga melibatkan hubungan antara ayah dan anak. Dukungan yang diberikan oleh suami membuat sang istri akan merasa lebih nyaman dan tenang dalam

menghadapi kehamilan, persalinan, dan tumbuh kembang anak. Kenyamanan dan ketenangan ini tidak hanya berpengaruh pada *maternal attachment* (ikatan emosional ibu dan anak) namun juga berpengaruh terhadap *paternal attachment* (ikatan emosional ayah dan anak). Anak akan merasa ia diperhatikan oleh ayahnya dan merasa bahwa terdapat figur keluarga yang harmonis yang selanjutnya akan dicontoh untuk kehidupannya di masa mendatang.

Dukungan suami dapat dibentuk sejak awal proses pemilihan pasangan. Pemilihan pasangan didasarkan atas karakter. Karakter yang baik pada pasangan akan mempengaruhi dukungan antar sesama pada pasangan. Karakter yang baik merupakan kriteria utama dalam memilih pasangan. Karakter mempengaruhi kepribadian seseorang. Kepribadian orangtua yang baik akan mempengaruhi pembentukan *attachment* dan berdampak pada kualitas anak. Alasan ini dijadikan sebagai alasan kuat dalam pemilihan pasangan yang disarankan oleh Islam dan beberapa tradisi lainnya.

Beberapa ibu selama kehamilan juga memilih untuk memiliki kesibukan akibat tuntutan pekerjaan. Ibu yang memilih beraktivitas di rumah

pun tidak terlepas dari tugas dan beban. Tak jarang ditemukan ibu yang juga berperan sebagai wanita karir dewasa ini. Pekerjaan, tugas, dan beban terkadang tidak mampu diselesaikan oleh ibu dengan mudah terlebih dengan kondisi fisik dan mental selama masa kehamilan. Sehingga, dukungan suami pun sangat dibutuhkan pada kondisi seperti ini. Permasalahan dan pekerjaan yang dihadapi ibu harapannya dapat diatasi dengan simpati dan kerjasama suami untuk meringankan masalah yang dialami istri sehingga penerimaan terhadap kehamilan pun akan lebih baik.

Sikap ibu selama kehamilan

Sikap menurut Pieter *et al* (2011) merupakan suatu bentuk keyakinan atau evaluasi dari seseorang pada suatu objek tertentu. Keyakinan atau evaluasi yang terbentuk dapat berupa dukungan (*favorable*) dan bukan dukungan (*unfavorable*). Sikap merupakan suatu kumpulan struktur antara komponen kognitif, afektif, dan konatif sebagai bentuk kepercayaan dari interaksi dalam memahami, merasakan, dan berperilaku pada suatu objek. Komponen kognitif adalah komponen yang berisikan persepsi, keyakinan, dan

pelabelan terhadap karakteristik atau sifat suatu objek. Komponen afektif merupakan komponen yang menyangkut masalah emosional terhadap objek. Komponen konatif merupakan komponen perilaku atau kecenderungan perilaku dalam diri seseorang. Sikap merupakan kepercayaan yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

Pengukuran sikap dinilai tidak mudah karena tidak dapat dilihat secara nyata seperti perilaku. Sikap masih berbentuk keyakinan atau perasaan lebih condong untuk melakukan atau bahkan tidak akan melakukan suatu hal tersebut. Pengukuran sikap sebaiknya dilakukan pada seluruh karakteristik sikap. Karakteristik sikap menurut Pieter *et al* (2011) adalah sebagai berikut:

- 1) memiliki arah yang bermakna seseorang memiliki keyakinan atau penilaian positif atau negatif terhadap objek tersebut;
- 2) memiliki intensitas yang bermakna setiap individu memiliki intensitas atau kekuatan sikap yang berbeda-beda;
- 3) memiliki keluasan yang menunjukkan luas tidaknya cakupan suatu subjek terhadap objek yang menjadi individu yang bersikap;
- 4) memiliki konsistensi yang menunjukkan kesesuaian antara pernyataan sikap yang

dikemukakan oleh subjek dan respon yang ditampilkan; dan

- 5) spontanitas yang ditunjukkan dengan menyatakan sikapnya secara spontan namun sulit untuk dilakukan pengukuran terhadap spontanitas.

Sikap juga memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan sikap menurut Pieter *et al* (2011) merupakan:

- 1) pengalaman pribadi;
- 2) pengaruh orang lain yang dianggap penting;
- 3) pengaruh kebudayaan;
- 4) pengaruh lembaga pendidikan dan agama; serta
- 5) pengaruh dari emosional.

Sikap ibu selama kehamilan akan menjadi penentu perilaku ibu. Sikap yang baik yang dipengaruhi dari luar dan dalam ibu akan membuat ibu berperilaku positif dengan peduli terhadap kehamilan yang dialaminya. Sikap dapat dikatakan sebagai salah satu faktor utama dalam *attachment* karena semua faktor akan menyentuh ranah sikap.

Dukungan keluarga dan sosial

Faktor sosial dan budaya mempengaruhi persalinan yang baik. Faktor sosial dan budaya terbentuk dari keluarga dan masyarakat sebagai bagian dari sosial. Keluarga dan sosial membentuk sikap dan perilaku seseorang. Keluarga dan sosial dapat memberikan dampak pada sikap dan perilaku ibu hamil selama masa kehamilan. Permasalahan nutrisi merupakan salah satu contoh karena beberapa keluarga dan sosial memiliki makanan-makanan pantangan selama kehamilan. Makanan yang dipantang pun sejatinya mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk tumbuh dan kembang janin. Selain itu, adanya unsur kepercayaan dari beberapa budaya yang bahkan tidak baik bagi ibu hamil dan janinnya. Contohnya adalah kebudayaan yang mengasingkan ibu hamil ke tengah hutan ketika akan menghadapi persalinan. Sehingga, ibu akan menghadapi persalinan sendiri dengan mengurus diri sendiri. Kebudayaan ini dipercayai sebagai upaya menjauhkan diri dari ibu bersalin yang dipercayai adalah kotor pada saat itu. Akan tetapi, bidan sebagai pendamping ibu hamil juga harus menghargai kepercayaan klien dan keluarga. Sehingga, pendekatan yang dilakukan pun

dilakukan secara berhati-hati dengan penjelasan yang jelas dan mudah dipahami oleh ibu hamil dan keluarganya. Keterlibatan keluarga dalam setiap intervensi kebidanan perlu dilakukan agar pemahaman tidak hanya diperoleh ibu namun juga diperoleh oleh keluarga dan sosial.

Dukungan keluarga dan sosial sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Dukungan keluarga dan sosial ini pun merupakan penentu *attachment*. Dukungan yang berasal dari keluarga dan sosial ini sendiri memiliki empat bentuk dukungan yakni dukungan emosional, instrumental, dan informasi berguna yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Dukungan sosial merupakan faktor pendukung teoritis paling kuat yang berkaitan dengan *attachment*. Hasil penelitian Walsh *et al* (2014) menunjukkan bahwa kekuatannya hanya moderat sehingga bukan menjadi faktor utama dalam pembentukan *attachment* selama kehamilan.

Nutrisi selama kehamilan

Nutrisi selama kehamilan telah beberapa kali disebutkan pada uraian-uraian sebelumnya yang dapat mempengaruhi *attachment*. Hal ini disebabkan oleh nutrisi baik yang dikonsumsi oleh ibu hamil dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin selama kehamilan. Konsumsi

nutrisi yang tidak baik yang dilakukan oleh ibu selama kehamilan seperti mengonsumsi alkohol dan tembakau dapat menyebabkan peningkatan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada janin. Dampak lainnya yang dapat terbentuk adalah kehamilan dan status kesehatan bayi baru lahir yang tidak normal.

Nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu hamil pun perlu diperhatikan kecukupan, keseimbangan, halal, dan *thayyib*. Pemberian intervensi gizi kepada ibu hamil tidak bermakna harus mengonsumsi segala sesuatunya secara berlebihan walaupun ibu juga memberikan nutrisi kepada janinnya. Pemberian intervensi gizi ini terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 87-88 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ
اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٨٧﴾ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا
اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“87. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kalian haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kalian, dan janganlah kalian melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. 88. Dan makanlah

makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepada kalian, dan bertakwalah kepada Allah yang kalian beriman kepada-Nya.”

Ayat ini mengingatkan untuk menjaga keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Bidan sebagai pemberi konseling pemenuhan nutrisi juga perlu mengingatkan ibu untuk menjaga jenis makanan dan frekuensi makan sehingga makanan yang dikonsumsi adalah sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Bidan juga sebaiknya mengingatkan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang halal dan *thayyib*. Makanan halal dan *thayyib* merupakan salah satu faktor untuk melahirkan keturunan yang *shalih* dan *shalihah*. Makanan halal dan *thayyib* yang dikonsumsi juga akan memudahkan Allah SWT menerima doa ibu hamil sehingga segala permohonan ibu akan kesehatan diri dan janinnya akan diijabah oleh Allah SWT.

Faktor-faktor ini memiliki pengaruh terhadap pembentukan *attachment*. Perhatian terhadap faktor-faktor ini bisa menjadi awal mula peningkatan pembentukan ikatan emosional yang terjadi antara ibu dan anak. Pembentukan *attachment* memiliki pengaruh yang besar bagi kehidupan seseorang. Pengaruh positif bagi ibu

akan membentuk ibu untuk siap menghadapi peran barunya. Pengaruh positif lainnya adalah ibu siap dalam menentukan metode *parenting* yang akan diterapkan selama proses membesarkan dan mendidik anaknya. *Attachment* juga akan mempengaruhi pola komunikasi antara ibu dan anak sehingga dapat mempengaruhi perilaku anak nantinya. Pola komunikasi yang baik merupakan dasar dalam kesuksesan *parenting*.

Pengaruh tidak hanya terjadi pada ibu, namun *attachment* baik yang terjadi pada anak akan menghasilkan pertumbuhan kognitif, emosional, dan kehidupan sosial yang optimal. Pengaruh juga tidak hanya dilihat dari perkembangan kognitif, emosional, dan sosial akan tetapi dapat dilihat secara nyata dalam bentuk berat bayi lahir yang normal ketika telah terbentuk *attachment* selama kehamilan. *Attachment* selama kehamilan yang disebut sebagai *prenatal attachment* akan mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam menjaga dan merawat kehamilannya. Ibu akan lebih peduli dan berperilaku positif selama masa kehamilan. Kepedulian dan perilaku positif ibu diwujudkan dalam bentuk rutin melakukan kunjungan asuhan kehamilan, konsumsi nutrisi yang baik, patuh terhadap nasihat tenaga

kesehatan mengenai kehamilan sehingga berdampak bagi kesehatan ibu dan bayi yang dilahirkan.

Attachment mulai terbentuk saat masa kehamilan, persalinan, saat merawat anak, serta saat tumbuh kembang anak berlangsung. Masa kehamilan merupakan awal terbentuknya *attachment* karena pada masa ini janin juga telah mengalami tahapan pembelajaran dari apa yang didapatkan dari ibu. *Attachment* merupakan kesan pertama yang dimiliki oleh janin sehingga ikatan ini menjadi penentu kualitas kehidupan seseorang ke depan. [*]

KESEJAHTERAAN SPIRITUAL DAN *ATTACHMENT*

Spiritualitas merupakan keyakinan yang identik terhadap hubungan individu dengan Tuhan Yang Maha Pencipta. Kesejahteraan spiritual memiliki pengertian suatu keadaan ketika individu mampu menerima keadaan diri, mampu membentuk hubungan vertikal dengan Sang Pencipta sehingga diri dan hati merasa aman, tenteram, dan mendapat kepuasan hidup.

Dimensi pada spiritual berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan tidak hanya dengan hubungan vertikal namun juga dengan hubungan horizontal. Spiritual akan berjuang untuk memperoleh kekuatan ketika sedang menghadapi musuh berupa stres emosional, penyakit hati, dan penyakit fisik. Spiritual juga menjadi pendamping saat menghadapi kematian. Kebutuhan akan spiritual merupakan kebutuhan dalam rangka mencari makna hidup yang sesungguhnya. Spiritual juga akan membantu dalam pemenuhan kebutuhan untuk mencintai

dan dicintai serta kebutuhan untuk memafkan dan memberikan kedamaian bagi sekitar.

Seseorang dikatakan terpenuhi kebutuhan spiritualnya oleh Hamid (2009) adalah jika ia mampu;

- 1) merumuskan arti personal yang positif tentang tujuan keberadaannya di dunia/kehidupan;
- 2) mengembangkan arti penderitaan dan meyakini hikmah dari suatu kejadian atau penderitaan;
- 3) menjalin hubungan positif dan dinamis melalui keyakinan, rasa percaya, dan cinta;
- 4) membina integritas personal dan merasa diri berharga; serta
- 5) merasakan kehidupan yang terarah terlihat melalui harapan; mengembangkan hubungan antar-manusia yang positif.

Kondisi kesejahteraan spiritual ini sendiri memberikan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam menghadapi kehidupan dengan baik dan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan dalam hidupnya. Kondisi ini jika terus dilakukan dan dipertahankan dengan baik akan timbul kondisi mental yang juga baik.

Kondisi mental yang baik pun sejatinya akan mempengaruhi unsur dalam kehidupan baik fisik, sosial, dan budaya. Kondisi yang sejahtera dalam makna sejahtera seluruhnya membuat individu yang dalam hal ini ibu hamil akan dengan senang menghadapi kehamilannya dan berpengaruh pada pembentukan ikatan emosional antara dirinya dan anaknya.

Salah satu cara pemaksimalan pembentukan *prenatal attachment* adalah dengan menjaga kesehatan mental ibu akibat kesejahteraan spiritual yang baik. Bayi yang dilahirkan oleh ibu dengan stres yang dialami sejak kehamilan memiliki dampak terjadinya gangguan pada perkembangan emosional pada bayi. Stres yang dialami pada trimester pertama kehamilan menyebabkan gangguan pada perkembangan emosional dan perilaku negatif pada anak laki-laki. Stres yang dialami pada trimester ketiga dapat berdampak negatif pada perkembangan emosional dan perilaku anak perempuan. Dampak lanjut yang dapat terjadi adalah kenakalan pada anak dan remaja yang susah untuk dikendalikan.

Peningkatan *prenatal attachment* pada ibu dan janin dibutuhkan sebagai pengendali terjadinya prenatal stres yang berdampak bagi kecerdasan

emosional, intelektual, dan sosial janin. Spiritualitas merupakan elemen penting yang dibutuhkan oleh seseorang semasa kehamilannya untuk menghadapi persalinan. Spiritualitas meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dalam kehidupan serta dapat memotivasi orang untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dideritanya. Spiritualitas pada ibu hamil dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kadar stres (Abdollahpour dan Khosravi, 2018).

Ossa *et al* (2011) menemukan hasil penelitian sebanyak 24,3% ibu hamil mengalami *prenatal attachment* kategori kurang pada kehamilan trimester 3. Hal ini dikarenakan oleh ketidakpuasan akan kehamilannya, kehamilan yang tidak diinginkan, tingginya kejadian ibu hamil yang mengalami stres, tingginya nilai depresi, serta rendahnya dukungan keluarga. Aktivitas keagamaan dan pekerjaan ibu merupakan modulasi dari faktor-faktor yang mempengaruhi *prenatal attachment*. Aktivitas keagamaan yang kurang akan berkaitan dengan stres dan depresi dari seseorang serta interaksinya dengan sosial. Sehingga hal ini juga berhubungan dengan rendahnya nilai *prenatal attachment* pada kehamilan trimester 3.

Hasil penelitian Cyphers *et al* (2017) adalah religiusitas sebagai sebuah hubungan antara Tuhan dan interpersonal mempengaruhi perilaku ibu hamil dengan meningkatkan upaya promotif pada ibu hamil itu sendiri. Melakukan beberapa aktivitas keagamaan selama kehamilan mengindikasikan bahwa tingginya nilai religiusitas. Bidan atau perawat dinilai mampu memberikan edukasi kepada ibu dengan menjelaskan upaya-upaya keagamaan yang bisa dilakukan oleh ibu. Hal ini harapannya dapat meningkatkan perilaku positif ibu hamil dengan melimpahkan kasih sayang dan perhatiannya kepada janin yang dikandungnya dan berdampak pada peningkatan *prenatal attachment* pada ibu dan janin.

Aktivitas-aktivitas spiritualitas dan religiusitas seperti shalat juga dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, kesenangan, dan meningkatkan keimanan serta hubungan dengan Allah. Shalat juga biasanya diikuti dengan dzikir kepada Allah yang dapat menciptakan perasaan tenang, sabar, dan tabah dalam menghadapi masalah sehingga kegelisahan dan kecemasan dapat teratasi. Manfaat dari sisi mental dan psikologi ini dapat mempengaruhi faktor peningkatan *prenatal attachment* (Ghodrati dan Akbarzadeh, 2018).

Sistem tubuh tidak hanya berhubungan dengan tulang, organ, dan otot, tidak juga hanya membahas mengenai sistem sirkulasi, pencernaan, dan pernafasan. Terdapat sistem *psychoneuroimmunological* di dalam tubuh yang juga menjadi sistem informasi. Sistem ini bertugas dalam menyampaikan pesan dan memerintahkan seluruh tubuh untuk merespon sesuai perintah dan kebutuhan.

Sistem yang juga turut berperan antara spiritual dan pembentukan *attachment* adalah sistem polyvagal. Sistem polyvagal merupakan bahasan yang menginformasikan pemahaman mengenai reaksi biologis dalam respon menjaga keselamatan dan respon dalam menghindari bahaya yang mengancam. Penyebutan polyvagal disebabkan oleh terdapat dua jalur vagal yang memiliki fungsi yang berbeda (Porges, 2013). Sistem polyvagal terlibat dalam pengaturan denyut jantung, menghisap, menelan, mencerna, berbicara, dan bernafas (Porges, 2010). Variabilitas denyut jantung merupakan ekstraksi dari pengaruh kinerja dari polyvagal. Polyvagal teori terdiri dari 3 jalur. Jalur pertama adalah vagus bermyelin yang berkaitan dengan sistem ikatan sosial. Jalur kedua adalah sistem simpatis *fight or flight* atau sistem

mobilisasi. Jalur ketiga adalah sistem *shutting down* (Porges, 2013).

Jalur motorik yang mengatur ikatan sosial dan *compassion (bonding and attachment)* berasal dari batang otak dan mengatur otot pada percabangan lima syaraf *cranialis* (V, VII, IX, X, XI). Pengaturan saraf pada otot yang menyediakan elemen sosial untuk memfasilitasi interaksi sosial dengan penyedia layanan dan fungsi kolektif sebagai interaksi sistem ikatan sosial. Pengaktifan saraf memberikan pengaruh secara langsung dan efisien pada vagus dengan merangsang jalur aferen vagal melalui baroreseptor (Porges, 2003).

Spiritualitas dapat menciptakan perasaan kasih sayang. Ketika berada pada kondisi tenang dan bersyukur maka tubuh memaknai sebagai sebuah perasaan aman dan nyaman dan dimaknai dengan respon pengendalian sistem saraf otonom (Porges, 2013). Ketika individu merasa aman dan nyaman maka terdapat dua pengaturan penting yang terjadi dan diekspresikan. Pertama, keadaan tubuh diatur secara efisien untuk mengatur keseimbangan dengan peningkatan fungsi vagus bermyelin untuk memperlambat denyut jantung, menghambat mekanisme “*fight or flight*” dari sistem saraf simpatis, meredam sistem respon

stres dari hipotalamus-pituitary-adrenal (misalnya meredam pembentukan kortisol), dan mengurangi infeksi dengan peningkatan reaksi imunitas yang dimodulasi reaksi kekebalan (misal dengan pembentukan sitokin). Kedua, pengaturan melalui proses evolusi dengan cara nukleus batang otak akan mengatur vagus bermyelin agar berhubungan dengan nukleus yang mengatur otot-otot wajah dan otot bagian kepala. Otot pada bagian tersebut memiliki hubungan dengan saraf *cranialis* dan terjadi interaksi timbal balik satu sama lain. Respon dari saraf otot lurik pada wajah dan kepala masuk ke nervus ambigu dan diteruskan ke vagal jantung. Respon ini akan diekspresikan sebagai ekspresi wajah dan suara *prosodi* (intonasi suara) (Porges, 2017). Ekspresi wajah dan suara *prosodi* akan menyebabkan seseorang menunjukkan sikap positif kepada orang lain sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ikatan sosial dan emosional yang baik. Ekspresi ini sendiri membantu dalam salah satu aspek dari kesehatan spiritual yaitu pada aspek kesejahteraan kepada sesama (Fisher, 2010).

Adapun vagus yang berperan dalam pembentukan respon tersebut merupakan saraf otak yang berjalan meninggalkan otak ke kepala

bagian belakang, 80% diantaranya merupakan serabut sensorik yang berfungsi sebagai pengontrol organ dalam tubuh. Saraf vagus juga mengirimkan informasi kembali ke otak. Informasi yang dibawa oleh saraf vagus sedikit diinterpretasikan di batang otak untuk selanjutnya dilanjutkan ke otak dan diterjemahkan kembali untuk memberikan respon dari informasi yang didapatkan. Respon yang dimaksudkan adalah respon untuk melakukan atau tidak perlu melakukan suatu tindakan yang mengaktifkan sistem kognitif dan afektif untuk bekerja (Porges, 2013).

Vagus bukan hanya terdiri dari satu serabut melainkan banyak serabut yang berasal dari berbagai bagian otak. Sebanyak 3% dari serabut vagus merupakan serabut vagus bermyelin yang berasal dari batang otak dan disebut sebagai nukleus ambigu. Nukleus ambigu berfungsi untuk mengontrol otot wajah, otot laring yang mengendalikan vokalisasi, ekspresi wajah, dan otot telinga yang mengendalikan pendengaran (Porges, 2013). Proses shalat melibatkan otot-otot tersebut dalam membaca bacaan shalat (*vocalization*), pengaturan pernafasan (*breathing*), dan mendengarkan ayat yang dibaca (*hearing*). Aktivitas ini akan direspon sebagai rangsangan

saraf *cranialis* yang bertemu di nervus ambiguus di batang otak untuk selanjutnya direspon oleh vagus bermyelin dan menimbulkan efek perilaku sosial yang di ekspresikan berupa perasaan kasih sayang dan ikatan yang baik. Respon ini pun berlaku pada pembentukan *prenatal attachment* antara ibu dan anak.

Kasih sayang yang terbentuk bukan hanya sebuah perasaan namun juga perilaku dan emosi. Kasih sayang merupakan bagian dari psikologi yang bergantung pada proses neuropsikologi. Kasih sayang timbul dari respon psikologi sebagai variabel antara akibat dari interaksi antara seseorang yang membutuhkan dengan orang yang dibutuhkan. Respon psikologi berupa kasih sayang yang diperantarai melalui sistem jalur vagal. Kasih sayang muncul akibat dari ketergantungan terhadap orang lain yang dinilai memberikan rasa aman dan proses ini merupakan kerja dari polyvagal (Porges, 2017).

Kasih sayang yang berasal dari pengalaman subjektif bisa saja dikesampingkan karena kasih sayang sejatinya merupakan respon dari fisiologis yang dimediasi oleh vagal. Perasaan kasih sayang tidak sama dengan empati dikarenakan pengertian dari empati adalah merasakan nyeri

apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga empati bermain dengan sistem saraf simpatis. Kasih sayang bermain dengan saraf parasimpatis. Jalur yang mengekspresikan kasih sayang akan secara aktif menghambat reaktivitas saraf simpatis dan menimbulkan efek ketenangan yang akan diproyeksikan dalam bentuk berperilaku baik kepada orang lain. Kasih sayang bergantung pada saraf yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan atau mengungkapkan keadaan yang sedang dialaminya (Porges, 2017).

Ritual dalam religiusitas atau spiritualitas seperti berdoa dilengkapi dengan postur atau gerakan tertentu salah satu cara untuk melatih fungsi vagal. Sebagian besar orang mungkin hanya mengaitkan shalat atau ritual dalam ibadah lainnya merupakan hubungan antara individu dengan Tuhan. Pelibatan saraf dengan melibatkan shalat salah satunya sebagai metode melatih vagal yang disebut sebagai ilmu saraf kontemplatif. Ilmu ini juga membahas mengenai kasih sayang yang disebabkan oleh efek ketenangan memberikan pengaruh kepada otak. Pengoptimalan ilmu saraf kontemplatif ini akan bekerja secara maksimal di kala lingkungan dalam keadaan tenang dan menenangkan (Porges, 2017).

Manusia memiliki dua sirkuit vagal yang berbeda secara fungsional. Satu sirkuit merupakan vagal tidak bermyelin yang berasal dari batang otak dan disebut sebagai nukleus motor dorsal vagus dan mengatur organ subdiafragmatik. Sirkuit lainnya adalah vagal bermyelin yang juga berasal dari batang otak dan disebut sebagai nukleus ambigu yang mengatur supradiafragmatik (jantung dan paru-paru). Sirkuit vagal bermyelin memperlambat denyut jantung dan memberikan efek ketenangan yang berperan dalam memberikan respon kasih sayang dari efek shalat yang berkaitan dengan ilmu saraf kontemplatif (Porges, 2017). Sirkuit vagal bermyelin ini yang berperan dalam proses pembentukan kasih sayang dan *prenatal attachment*.

Respon dari spiritualitas atau religiusitas yang mempengaruhi kinerja sistem polyvagal diekstraksi dalam variabilitas denyut jantung (Porges, 2013). Variabilitas denyut jantung merupakan perubahan denyut jantung dalam interval waktu antara denyut jantung yang berdekatan. Perilaku yang tidak teratur dari detak jantung mudah terlihat ketika denyut jantung diperiksa pada basis *beat-to-beat*, namun umumnya kita hanya menilai rerata dari denyutan jantung. Fluktuasi denyut jantung

dihasikan dari interaksi *non-linear* yang kompleks antara sejumlah sistem fisiologis yang berbeda. Interaksi antara aktivitas saraf otonom, tekanan darah, dan sistem pengontrolan pernapasan menghasilkan ritme jangka pendek *dalam Heart Rate Variability (HRV)* sehingga dijadikan indikator dalam pengukuran tersebut. Bentuk paling umum yang diamati adalah perubahan takik denyut jantung, plot dari interval waktu antara gelombang R. HRV dianggap sebagai ukuran fungsi *neurocardiac* yang mencerminkan interaksi antara jantung-otak dan dinamika sistem saraf otonom.

HRV merupakan penanda dari sistem regulator inti yang mengatur tubuh manusia dan sebagai penanda fungsi kesehatan dan kesejahteraan. Analisis HRV digunakan untuk memprediksi kelainan saraf otonom pada pasien diabetes. HRV yang rendah dijadikan sebagai prediktor kuat untuk mendeteksi masalah kesehatan di masa depan dan berkorelasi dengan semua penyebab kematian. Terjadi pengurangan nilai HRV pada pasien dengan disfungsi otonom termasuk pada kasus kecemasan, depresi, asma, dan kematian mendadak. HRV juga merupakan indikator ketahanan psikologis dan fleksibilitas

perilaku, yang mencerminkan kapasitas individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap perubahan tuntutan sosial atau lingkungan (Shaffer *et al.* 2014).

Review Valenti et al (2014) menunjukkan bahwa spiritualitas atau religiusitas menunjukkan hubungan yang signifikan dengan sistem kardiovaskuler. Partisipan dengan skor spiritual dan religiusitas yang tinggi memiliki hubungan yang sebaliknya dengan perkembangan kejadian diabetes melitus, hipertensi, dan kelainan kardiovaskuler. Tingkat religius yang tinggi dapat menurunkan level plasma kortisol (hormon stres) dibandingkan dengan orang dengan tingkat religiusitas yang rendah.

Partisipan kelompok religius menunjukkan peningkatan ikatan sosial dengan menciptakan persepsi dukungan positif dan perasaan keterikatan satu sama lain dengan lingkungan dan masyarakat. Aktivitas spiritual meningkatkan tonus parasimpatis dan meningkatkan level plasma dari sitokin antiinflamasi sehingga disimpulkan bahwa aktivitas spiritual meningkatkan pengaturan saraf otonom jantung, menstabilasi jalur proinflamasi, dan mengaktifkan sistem imun (Valenti *et al.*, 2014).

Peran spiritualitas atau religiusitas terhadap respon sistem kardiovaskuler juga diamati dari efek stres. Partisipan mengendalikan dan mengatasi stres dengan doa. Hal ini disebabkan oleh terjadinya penanganan dengan pemulihan pada reaktivitas tekanan darah diastolik dan *heart rate variability*. Penelitian ini menunjukkan bahwa doa yang digunakan untuk mengatasi stres adalah terkait dengan peningkatan kesehatan sistem kardiovaskuler (Valenti *et al*, 2014) yang mengaktifkan saraf *cranialis* V, dan VII pada bagian wajah sehingga mempengaruhi aktivasi saraf vagus brmyelin yang diteruskan ke *nucleus* ambigu dan mengendalikan saraf otonom (Porges, 1995; Porges, 2001).

Spiritualitas menunjukkan hubungan dengan pola spesifik pada pengaturan otonom jantung. Pemeriksaan dilakukan pada pukul 8-9 pagi setiap harinya. Pengukuran spiritualitas dapat memprediksi pentingnya dimensi pengukuran sistem saraf otonom pada kelompok sampel wanita usia reproduksi dan lansia. Secara spesifik, spiritualitas dihubungkan dengan peningkatan kapasitas pengaturan jantung. Hubungan antara spiritualitas dengan pengaturan otonom jantung dihubungkan secara positif antara spiritualitas

dengan kontrol dari parasimpatis yang ditunjukkan dari hasil *Heart Rate Variability* dengan hasil domain *High Frequency* (HF). Tingginya kontrol dari parasimpatis juga dapat berfungsi untuk mempertahankan baiknya aktivitas dari saraf simpatis (Berntson, 2008).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Massin *et al* (2000) yang menyatakan bahwa ritme sirkadian menunjukkan prevalensi simpatis terjadi pada siang hari dan parasimpatis terjadi pada malam hari dan pada jam-jam pertama setelah bangun tidur.

Faktor lain yang juga bisa mempengaruhi nilai variabilitas denyut jantung adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu secara rutin dan dalam batasan wajar atau tidak diforsir dapat meningkatkan nilai HRV, begitu pula sebaliknya (Sammito dan Bockelmann, 2016). Kegiatan ibu sehari-hari yang bisa menimbulkan tekanan bagi ibu dapat menurunkan nilai HRV. Hasil pengamatan karakteristik ibu hamil adalah sebanyak 66,7% ibu rumah tangga sedangkan 33,3% merupakan ibu yang bekerja di luar domestik. Hal ini tidak sejalan dengan hasil pengukuran nilai HRV yang ditunjukkan dengan perbandingan nilai LF dan HF adalah

50:50. Penjelasan yang bisa dikemukakan adalah pekerjaan rumah tangga sehari-hari kemungkinan memiliki beban yang cukup besar.

Respon dari spiritualitas atau religiusitas yang mempengaruhi kinerja sistem polyvagal (sistem saraf otonom) diekstraksi dalam variabilitas denyut jantung (Porges, 2013). Variabilitas denyut jantung merupakan perubahan denyut jantung dalam interval waktu antara denyut jantung yang berdekatan. Perilaku yang tidak teratur dari detak jantung mudah terlihat ketika denyut jantung diperiksa pada basis *beat-to-beat*, namun umumnya kita hanya menilai rerata dari denyutan jantung. Fluktuasi denyut jantung dihasilkan dari interaksi non-linear yang kompleks antara sejumlah sistem fisiologis yang berbeda. Interaksi antara aktivitas saraf otonom, tekanan darah, dan sistem pengontrolan pernapasan menghasilkan ritme jangka pendek dalam *Heart Rate Variability* (HRV) sehingga dijadikan indikator dalam pengukuran tersebut. HRV dianggap sebagai ukuran fungsi *neurocardiac* yang mencerminkan interaksi antara jantung-otak dan dinamika sistem saraf otonom.

HRV merupakan penanda dari sistem regulator inti yang mengatur tubuh manusia dan sebagai penanda fungsi kesehatan dan

kesejahteraan. HRV yang rendah dijadikan sebagai prediktor kuat untuk mendeteksi masalah kesehatan di masa depan dan berkorelasi dengan semua penyebab kematian. HRV juga merupakan indikator ketahanan psikologis dan fleksibilitas perilaku, yang mencerminkan kapasitas individu untuk beradaptasi secara efektif terhadap perubahan tuntutan sosial atau lingkungan (Shaffer *et al.* 2014).

Hasil review Valenti *et al* menunjukkan bahwa spiritualitas atau religiusitas menunjukkan hubungan yang signifikan dengan sistem kardiovaskuler dengan aktivitas saraf otonom termasuk di dalam sistem. Tingkat religius yang tinggi dapat menurunkan level plasma kortisol (hormon stres) dibandingkan dengan orang dengan tingkat religiusitas yang rendah.

Partisipan kelompok religius juga menunjukkan peningkatan ikatan sosial dengan menciptakan persepsi dukungan positif dan perasaan keterikatan satu sama lain dengan lingkungan dan masyarakat. Aktivitas spiritual meningkatkan tonus parasimpatis dan meningkatkan level plasma dari sitokin antiinflamasi sehingga disimpulkan bahwa aktivitas spiritual meningkatkan pengaturan saraf otonom jantung, menstabilisasi jalur

proinflamasi, dan mengaktifkan sistem imun (Valenti *et al*, 2014).

Peran spiritualitas atau religiusitas terhadap respon sistem kardiovaskuler juga diamati dari efek stres. Partisipan mengendalikan dan mengatasi stres dengan doa. Hal ini disebabkan oleh terjadinya penanganan dengan pemulihan pada reaktivitas tekanan darah diastolik dan *heart rate variability*. Penelitian ini menunjukkan bahwa doa yang digunakan untuk mengatasi stres adalah terkait dengan peningkatan kesehatan sistem kardiovaskuler (Valenti *et al*, 2014) yang mengaktifkan saraf *cranialis* V, dan VII pada bagian wajah yang diteruskan ke *nucleus ambiguus* sehingga mempengaruhi aktivasi saraf vagus bermyelin dan mengendalikan saraf otonom (Porges, 2001).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Berntson *et al* (2008) yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dan bersifat positif dengan *cardiac control* parasimpatis yang ditandai dengan nilai *High Frequency*. Nilai *P* pada penelitian Berntson *et al* (2008) terhadap kedua variabel ini adalah 0,02 dan nilai *r* adalah 0,151. Spiritualitas menunjukkan hubungan dengan pola spesifik pada pengaturan otonom jantung. Pengukuran spiritualitas dapat

memprediksi pentingnya dimensi pengukuran sistem saraf otonom pada kelompok sampel wanita usia reproduksi dan lansia. Spiritualitas secara spesifik dihubungkan dengan peningkatan kapasitas pengaturan jantung. Hubungan antara spiritualitas dengan pengaturan otonom jantung dihubungkan secara positif antara spiritualitas dengan kontrol dari parasimpatis yang ditunjukkan dari hasil *Heart Rate Variability* dengan hasil domain *High Frequency* (HF). Tingginya kontrol dari parasimpatis juga dapat berfungsi untuk mempertahankan baiknya aktivitas dari saraf simpatis (Berntson *et al*, 2008).

Kontrol dari saraf parasimpatis berusaha didominasi. Hal ini disebabkan oleh dominasi jangka panjang saraf simpatis menyebabkan gangguan homeostasis normal tubuh dan merusak fleksibilitas alami tubuh. Gangguan homeostasis semakin diperparah dengan respon tubuh yang terlalu sensitif terhadap rangsangan. Keadaan ini mengakibatkan ketidakseimbangan otonom kronis dan hilangnya kapasitas adaptasi yang menyebabkan penyakit dan diperparah dengan kematian (Stanley, 2009).

Aktivitas saraf parasimpatis terdominasi ditemukan pada aktivitas atau keadaan yang

tenang dan santai sehingga akan mengatur jantung untuk tidak berdenyut dengan cepat dan kuat (Shaffer *et al*, 2014). Vagal bermyelin menjadi bagian dari sistem polyvagal teraktifasi pada kondisi ini sehingga menimbulkan rasa keterikatan sosial dan terbentuknya rasa kasih sayang pada individu. Kasih sayang bermain dengan saraf parasimpatis. Jalur yang mengekspresikan kasih sayang akan secara aktif menghambat reaktivitas syaraf simpatis dan menimbulkan efek ketenangan yang akan diproyeksikan dalam bentuk berperilaku baik kepada orang lain (Porges, 2017).

Kasih sayang yang terbentuk bukan hanya sebuah perasaan namun juga perilaku dan emosi. Kasih sayang merupakan bagian dari psikologi yang bergantung pada proses neuropsikologi. Kasih sayang timbul dari respon psikologi sebagai variabel antara akibat dari interaksi antara seseorang yang membutuhkan dengan orang yang dibutuhkan (Porges, 2017). Kasih sayang yang terbentuk pada akhirnya berupa kasih sayang terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Kasih sayang dalam lingkup keluarga berupa ikatan akibat sentuhan (*bonding*) dan ikatan emosional (*attachment*) antar anggota keluarga yang bisa terbentuk sejak dini. Hubungan antara

ibu dan anak yang terlebih mulai dibangun sejak masa kehamilan (*prenatal attachment*).

Kesejahteraan spiritual atau pendekatan dengan nilai Islam merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *prenatal attachment* (Ghodrati dan Akbarzadeh, 2017). Hal ini pun sesuai dengan hasil analisis penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dengan *prenatal attachment* pada ibu hamil trimester tiga dengan nilai P adalah 0,001 dan koefisien korelasi 0,652 yang bermakna memiliki ikatan korelasi yang kuat dan positif.

Penelitian ini menunjukkan kesejahteraan spiritual memiliki hubungan yang kuat dan positif dengan *prenatal attachment*. Semakin tinggi nilai spiritual yang dimiliki ibu hamil, semakin tinggi pula *prenatal attachment*. *Prenatal attachment* merupakan hasil dari interaksi sistem polyvagal jalur pertama yang melibatkan saraf vagus bermyelin dan menghasilkan perasaan interaksi sosial dan kasih sayang. Jalur pertama ini merupakan aktivitas dari sistem saraf parasimpatis. Terjadi kesesuaian antara hubungan variabel kesejahteraan spiritual dengan HRV pada jalur pertama ini. Spiritual yang baik akan berdampak

pada nilai HRV yang tinggi ditemukan pada hasil analisis sebelumnya. Nilai HRV yang tinggi menunjukkan adanya aktivitas saraf parasimpatis yang lebih dominan. Sebagian dari responden pada penelitian ini (50%) memiliki aktivitas saraf parasimpatis dengan 23,3% di antaranya memiliki kesejahteraan spiritual yang tinggi dan 43,3% dari keseluruhan ibu hamil memiliki nilai spiritual di atas rata-rata. Berdasarkan persentase kesejahteraan spiritual dan hasil variabilitas denyut jantung, sebanyak 13,3% ibu hamil memiliki ikatan *prenatal attachment* yang tinggi dan 50% dari keseluruhan ibu hamil memiliki nilai *prenatal attachment* di atas nilai rata-rata. Hasil ini menunjang adanya hubungan atau keterikatan satu sama lain antar variabel.

Individu yang memiliki nilai spiritual yang tinggi memiliki motivasi untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Spiritualitas pada ibu hamil dapat meningkatkan kebahagiaan dan memberikan rasa tenang pada dirinya (Abdollahpour dan Khosravi, 2017). Rasa bahagia dan tenang selama masa kehamilan membuat ibu fokus untuk memberikan perhatian dan mencurahkan kasih sayang pada janin yang sedang dikandungnya.

Spiritual tidak hanya menyentuh respon psikologi dengan memberikan rasa bahagia dan tenang tanpa ada perjalanan biologis. Sistem *psychoneuroimmunological* memiliki peranan dalam memberikan respon secara biologis. Sistem ini bertugas dalam menyampaikan pesan dan memerintahkan seluruh tubuh untuk merespon sesuai perintah dan kebutuhan. Salah satu bagian dari sistem ini adalah sistem polyvagal. Sistem polyvagal merupakan bahasan yang menginformasikan pemahaman mengenai reaksi biologis dalam respon menjaga keselamatan dan respon dalam menghindari bahaya yang mengancam (Porges, 2013).

Sistem polyvagal terlibat dalam pengaturan denyut jantung melalui pergerakan rahang (menghisap, menelan, mencerna, dan berbicara) serta bernafas (Porges, 2010). Aktivitas ini bisa ditemukan dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan spiritual bagi umat muslim seperti gerakan berbicara dan bernafas ditemukan dalam aktivitas shalat. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang beragama Islam sehingga menunjang sebagai upaya dalam peningkatan kesejahteraan spiritual. Gerakan shalat yang merupakan

kegiatan rutin keagamaan sehari-hari umat Islam juga berhubungan dengan saraf pada sistem polyvagal. Gerakan-gerakan dalam shalat melibatkan aktivitas otot pada percabangan lima saraf *cranialis* (V, VII, IX, X, dan XI). Keseluruhan syaraf *cranialis supradiafragmatic* (V, VII, IX, X, dan XI) akan bermuara pada *nucleus ambiguus* (Porges, 2003).

Nukleus ambiguus berfungsi untuk mengontrol otot wajah, otot laring yang mengendalikan vokalisasi, ekspresi wajah, dan otot telinga yang mengendalikan pendengaran (Porges, 2013). Proses shalat sebagai salah satu kegiatan keagamaan dalam Islam melibatkan otot-otot tersebut dalam membaca bacaan shalat (*vocalization*), pengaturan pernafasan (*breathing*), dan mendengarkan ayat yang dibaca (*hearing*). Gerakan takbir secara tidak langsung juga mempengaruhi saraf XI (*accessory*), serta postur dalam shalat mempengaruhi aktivitas *baroreceptor* yang mempengaruhi saraf IX (*glossopharyngeal*). Aktivitas ini akan direspon sebagai rangsangan saraf *cranialis* yang bertemu di *nucleus ambiguus* di batang otak untuk selanjutnya direspon oleh vagus bermyelin dan menimbulkan efek perilaku sosial yang di ekspresikan berupa perasaan kasih

sayang dan ikatan yang baik. Respon ini pun berlaku pada pembentukan *prenatal attachment* antara ibu dan anak.

Interaksi sosial antara individu dengan sekitar juga memiliki efek positif yang tidak hanya dilihat dari sisi psikologi. Ekspresi wajah yang menyenangkan dan suara *prosodi* (merendahkan intonasi saat berbicara) dari individu mengartikan sikap positif kepada orang lain sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ikatan sosial dan emosional yang baik. Ekspresi ini sendiri membantu dalam salah satu aspek dari kesehatan spiritual yaitu pada aspek kesejahteraan kepada sesama (Fisher, 2010).

Teori-teori ini sejalan dengan hasil penelitian yang didukung oleh tanggapan kuesioner dari responden menunjukkan bahwa spiritualitas ibu hamil tinggi pada aspek kesejahteraan dengan Tuhan serta aspek kesejahteraan dengan sesama. Hasil analisis juga menunjukkan responden telah bersikap dan berperilaku sangat setuju dengan aspek kesejahteraan sesama dan kesejahteraan terhadap Tuhan. Kesejahteraan dengan Tuhan ditunjukkan dengan ibu hamil percaya akan kekuasaan dan campur tangan Tuhan. Ibu hamil juga patuh dan taat akan perintah dan kewajiban

dari Tuhan. Aspek lainnya yang memiliki nilai rata-rata tinggi adalah aspek kesejahteraan yang dibuktikan dengan ibu hamil merasa senang ketika berinteraksi baik dengan keluarga maupun masyarakat. Salah satu bentuk lainnya yang dapat ditemukan adalah ibu hamil berusaha membantu ketika orang lain sedang membutuhkan bantuan. Perilaku-perilaku seperti ini telah melibatkan saraf *cranialis* yang memicu aktivitas saraf parasimpatis dan vagus bermyelin sehingga terbentuklah rasa kasih sayang (*compassion, bonding, dan attachment*).

Penelitian yang berkaitan dengan spiritual dan *prenatal attachment* juga dilakukan oleh Ossa *et al* (2011) yang menunjukkan bahwa sebanyak 24,3% ibu hamil mengalami *prenatal attachment* yang kurang pada kehamilan trimester 3. Aktivitas keagamaan dan pekerjaan ibu merupakan modulasi dari faktor-faktor yang mempengaruhi *prenatal attachment*. Aktivitas keagamaan yang kurang akan berkaitan dengan stres dan depresi dari seseorang serta interaksinya dengan sosial. Sehingga hal ini juga berhubungan dengan rendahnya nilai *prenatal attachment* pada kehamilan trimester tiga.

Prenatal attachment yang baik ditandai dengan peningkatan kepedulian ibu akan kehamilannya. Kepedulian yang diberikan berbentuk kedisiplinan

melakukan kunjungan asuhan kehamilan, nutrisi yang baik, bersikap dan berperilaku yang baik dan sehat sehingga berdampak bagi kesehatan ibu dan bayi yang akan dilahirkan (Maddahi *et al*, 2016). Hasil penelitian ini dinilai sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cyphers *et al* (2017) yang menunjukkan bahwa religiusitas sebagai sebuah hubungan antara Tuhan dan interpersonal mempengaruhi perilaku ibu hamil dengan meningkatkan upaya promotif pada ibu hamil itu sendiri. Peningkatan nilai spiritual dalam individu ibu hamil memiliki hubungan dengan pembentukan *prenatal attachment* (Ossa *et al*, 2011).

Peningkatan spiritualitas diharapkan meningkatkan rasa ketenangan dengan meningkatkan dominasi saraf parasimpatis di dalam tubuh ibu hamil. Pemeriksaan HRV yang dilakukan pada masa kehamilan pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa dari 16 ibu hamil sehat dikaitkan dengan nilai SDNN, VLF, dan HF yang rendah. Hal ini bermakna terdapat nilai LF yang lebih tinggi. Keadaan ini menandakan bahwa terdapat dominasi saraf simpatis. Dominasi saraf simpatis akan menyebabkan pacuan jantung lebih cepat. Keadaan ini juga menyebabkan penurunan

diameter pembuluh darah (penyempitan arteriol) dan meningkatkan stroke volume dan denyut jantung sehingga berimplikasi pada peningkatan tekanan darah. Kondisi ini akan menyebabkan penurunan debit aliran darah yang membawa zat makanan dan oksigen yang seharusnya sampai ke janin melalui perantara tali pusat untuk metabolisme di dalam tubuh janin (Braeken, 2014).

Dominasi saraf simpatis ini sebaiknya dikendalikan dengan meningkatkan dominasi saraf parasimpatis yang dimodulasi oleh vagus bermyelin. Dominasi saraf parasimpatis ditandai dengan tingginya nilai HF dari pemeriksaan HRV dengan ketenangan sebagai penanda yang dapat dirasakan oleh individu. Ketenangan ini juga dirasakan oleh janin yang mendapatkan suplai zat makanan dan oksigen dari ibu sebagai pemenuhan kebutuhan dasar bagi janin. Terpenuhinya kebutuhan dasar menimbulkan perasaan aman, nyaman, dan tenang (Porges and Furman, 2011).

Sistem saraf otonom pada janin selama kehamilan trimester tiga dan berlanjut hingga pada masa bayi usia satu tahun setelah kelahiran berkembang secara pesat. Perkembangan dari sistem saraf otonom yang berkembang pesat

sejak sebelum masa kelahiran bertujuan untuk memastikan bayi dapat bernafas, mendapatkan makanan, dan mempertahankan suhu tubuh sebagai kebutuhan dasar ketika ia terlahir. Masa perkembangan sistem saraf yang pesat selama masa kehamilan akan menerima respon aman, tenang, dan nyaman. Apabila individu berada pada keadaan yang tenang, aman, dan nyaman, saraf vagus bermyelin akan bekerja lebih aktif yang menimbulkan dominasi saraf parasimpatis. Keadaan ini juga akan memicu vagus bermyelin menghasilkan *social engagement* dan *compasion* dengan *attachment* termasuk di antaranya. Perjalanan ini menunjukkan secara fisiologi pembentukan *prenatal attachment* yang dilihat dari sudut pandang janin (Porges and Furman, 2011).

Pentingnya *prenatal attachment* tidak hanya menimbulkan dampak secara emosional. Dampak nyata yang dapat dilihat pada janin adalah *outcome* janin. Maddahi *et al* (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara neonatal *outcome* dengan *prenatal attachment*. Ikatan emosional ini memiliki peran yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin. Hubungan ini menyangkut tentang bagaimana perhatian dan perilaku ibu yang dilakukan selama kehamilannya. Pembentukan *attachment* yang baik sejak masa

kehamilan akan berdampak pada peningkatan kepedulian ibu akan kehamilannya. Kepedulian yang diberikan berbentuk kedisiplinan melakukan kunjungan asuhan kehamilan, nutrisi yang baik, bersikap dan berperilaku yang baik dan sehat sehingga berdampak bagi kesehatan ibu dan bayi yang dilahirkan. Dampak yang dapat dilihat secara langsung dari *attachment* adalah berat bayi lahir yang berada pada kategori normal. *Attachment* sehingga dapat dikatakan juga sebagai faktor yang mempengaruhi berat bayi lahir.

Melihat pentingnya *attachment* sehingga penting juga untuk dilakukan peningkatan spiritualitas pada ibu hamil yang bisa diinisiasi oleh bidan dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil. Edukasi yang diberikan adalah dengan menjelaskan kegiatan religius berbentuk kegiatan keagamaan yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan spiritualitas dirinya.

Peningkatan nilai spiritual diperlukan walaupun spiritualitas seseorang tidak dapat dibentuk begitu saja dan tidak dapat dinilai secara akurat oleh orang lain. Spiritual hanya bisa dirasakan oleh individu sendiri. Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 4 yang berbunyi

قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَامَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا ۚ وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِّنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

“Orang-orang Arab Badui itu berkata: “Kami telah beriman”. Katakanlah: “Kamu belum beriman, tapi katakanlah ‘kami telah tunduk’, karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikitpun pahala amalanmu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang””

Ayat ini menjelaskan bahwa spiritual seseorang tidak bisa diukur. Keimanan dalam maknanya. Keimanan seseorang tinggi kadarnya, tidak bisa diukur dengan apapun. Melihat keimanan yang termasuk dalam spiritualitas yang sejatinya memiliki banyak manfaat dalam beberapa aspek maka perlu dilakukan peningkatan spiritualitas sehingga dapat meningkatkan nilai HRV. Peningkatan nilai HRV yang dapat disarankan oleh bidan dengan menganjurkan ibu hamil melakukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan tidak memberatkan secara rutin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Santa-Rosa *et al* (2018) yang menunjukkan

bahwa aktivitas rutin berfungsi mengendalikan saraf simpatis sehingga terjadi dominasi saraf parasimpatis. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah berjalan. Penelitian Stutzman *et al* (2010) menunjukkan aktivitas fisik berjalan yang tidak terforsir tidak akan menurunkan nilai HRV. Namun, berjalan yang berlebihan dan bertarget memberikan efek penurunan nilai HRV.

Upaya lain yang dapat dilakukan oleh ibu hamil khususnya yang beragama Islam adalah dengan melakukan gerakan shalat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Hal ini disebabkan oleh adanya aktivasi saraf *cranialis* yang berujung mengkatifkan vagus bermyelin. Upaya berdoa disarankan oleh Stanley (2009) dari hasil penelitian yang dilakukan dan menemukan hasil bahwa berdoa dalam umat kristiani memberikan efek ketenangan akibat dari adanya pola pernafasan yang teratur. Stanley (2009) menyatakan bahwa ada kekuatan misterius ketika bernapas secara terpola. Penelitian ini walaupun sama-sama berhubungan dengan spiritual, namun aktivitas shalat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an memiliki nilai manfaat yang lebih besar.

Penelitian ini juga menjelaskan aktivitas shalat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an dari

segi fisiologis. Aktivitas shalat yang dilakukan adalah dengan memerhatikan gerakan-gerakan sesuai dengan gerakan yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Gerakan shalat meliputi gerakan berdiri, rukuk, sujud, duduk, dan salam yang memiliki manfaat masing-masing. Gerakan berdiri memosisikan tubuh dalam keadaan seimbang. Telapak kaki yang dijadikan sebagai penyangga juga memiliki titik-titik *acupuncture* dan *acupressure* yang dapat menstimulasi organ dalam tubuh. Tubuh membentuk posisi normal pada saat posisi berdiri yang menyebabkan susunan tulang belakang berada dalam kondisi normal. Organ yang terdapat di dalamnya pun dapat melakukan fungsinya dengan optimal ketika posisi yang dibentuk adalah posisi terbaik (Sagiran, 2012). Muslim juga melakukan gerakan takbir dan membaca bacaan shalat pada saat berdiri. Gerakan ini mengaktifkan saraf XI (*Accesory*) saat menggerakkan kepala dan mulut seolah berbicara saat membaca bacaan shalat. Gerakan membaca bacaan shalat juga akan mengaktifasi saraf yang terdapat di wajah yakni saraf V (*trigeminus*) dan saraf VII (*fasialis*), selain itu gerakan mengatur nafas akan mengaktifasi saraf X (*vagus*). Keseluruhan aktivasi saraf *cranialis*

juga akan dilanjutkan untuk melewati saraf X sehingga timbullah efek ketenangan.

Gerakan selanjutnya adalah gerakan rukuk. Posisi rukuk yang memberikan manfaat adalah ketika posisi badan membentuk sudut 90 derajat dengan posisi tulang belakang menjadi lurus. Posisi rukuk memberikan efek relaksasi pada ruas-ruas tulang belakang. Gerakan rukuk dijadikan sebagai salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan pada daerah punggung selama kehamilan (Sagiran, 2012). Manfaat merelaksasikan ruas tulang belakang dari gerakan rukuk didapatkan lagi dari gerakan sujud sebagai lanjutan dari gerakan shalat. Peredaran darah ke otak juga diperlancar dengan posisi otak yang berada di bawah jantung dan melibatkan gaya gravitasi. Suplai darah ke seluruh sel saraf otak terpenuhi sebagai bahan makanan dan membantu metabolisme sel. Posisi rukuk dan sujud juga dapat menguatkan otot-otot penyangga organ dalam tubuh terlebih organ yang berada pada area perut, termasuk di antaranya adalah rahim dan organ yang terlibat selama masa kehamilan (Sagiran, 2012).

Konsep aliran darah ke otak yang umum ditegaskan sebagai fungsi sujud ternyata perlu

diluruskan. Aliran darah otak berbeda dengan aliran darah pada organ tubuh lainnya. Otak memiliki *blood brain barrier* (sawar darah otak) yang berfungsi sebagai penjaga aliran darah dalam otak. Otak tidak dapat ditembus begitu saja dengan aliran darah yang banyak. Hal yang perlu dijelaskan adalah posisi sujud membantu melatih elastisitas pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah umumnya mengalami penurunan akibat pola hidup dan pola makan yang tidak baik. Adanya penumpukan kolesterol dan lemak dalam pembuluh darah akan menyebabkan terhambatnya aliran darah ke otak. Gerakan shalat membantu dalam proses melatih elastisitas pembuluh darah. Keelastisitasan pembuluh darah mempengaruhi suplai darah dan nutrisi untuk proses metabolisme di otak agar terpenuhi dengan baik (Sagiran, 2012).

Gerakan yang selanjutnya dilakukan adalah duduk dalam shalat yang memiliki manfaat untuk memperkuat otot-otot kemaluan pada wanita. Gerakan ini dapat mencegah terjadinya robekan perineum pada saat melahirkan. Gerakan duduk dalam shalat melibatkan tiga lubang yang dapat dilatih ototnya, ketiga lubang tersebut adalah saluran kencing, lubang senggama,

serta lubang dubur (Sudirman, 2015). Gerakan duduk dilanjutkan dengan gerakan salam yang melibatkan otot leher. Ruas tulang belakang ini memiliki otot-otot yang menutupinya. Sumsum tulang belakang pada bagian ini berfungsi sebagai pengatur pernafasan dan kerja jantung. Sehingga, gerakan salam akan membantu melatih kelenturan leher beserta bagian tubuh vital di dalamnya (Sagiran, 2012). Gerakan salam akan tetapi juga mengaktifkan saraf V ketika menggerakkan rahang dan saraf XI yakni ketika menggerakkan kepala.

Shalat tidak hanya mengandung unsur gerakan namun shalat juga mengandung unsur kekhusukan. Manfaat dalam shalat diperoleh secara maksimal ketika dalam keadaan khusyuk. Shalat yang khusuk bukan hanya shalat yang dilakukan dengan kesadaran. Shalat yang khusuk adalah shalat yang melibatkan hati, pikiran, dan gerakan dalam sebuah aktivitas shalat untuk tunduk, merendah, dan menyerahkan sepenuhnya kepada Allah (Pedak, 2011). Makna dari khusyuk adalah memahami gerakan dan bacaan dari shalat sehingga pelibatan hati dan pikiran sepenuhnya dapat berfokus kepada Allah sehingga selalu mengingat Allah (berdizikir). Hal ini termasuk dalam kesejahteraan religius yang merupakan bagian dari spiritual. Spiritual dengan selalu

mengingat Allah (dzikir) akan memberikan rasa ketenangan. Perasaan aman, nyaman, dan tenang selanjutnya mengaktifkan saraf ke X (*Vagus*).

Penjelasan sebelumnya telah mengarahkan bahwa peneliti melihat aktivitas berdoa dan aktivitas membaca bacaan shalat dari pandangan teori polyvagal yang disimpulkan oleh Porges. Aktivitas ini mengaktifasi saraf *cranialis vagus* (saraf X) yang bermuara pada nucleus ambiguus dan mempengaruhi sistem saraf parasimpatis sehingga memunculkan rasa tenang. Hal ini juga ditemukan ketika muslim membaca al-Quran seperti yang dilakukan oleh para Qori'dan Qori'ah. Kondisi ini akan mengatur pola pernapasan dan berdampak pada ketenangan. Membaca bacaan shalat dan al-Qur'an juga akan mengaktifasi saraf *glossopharyngeal* (Saraf IX) saat vokalisasi dan saraf *facial* (saraf VII) saat mendengarkan. Aktivasi dari saraf parasimpatis akan menyebabkan peningkatan nilai HRV. Hasil penelitian akhirnya menyimpulkan bahwa shalat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh individu terlebih ibu hamil untuk meningkatkan nilai HRV. Harapannya adalah ketika timbul rasa tenang ditandai dengan peningkatan nilai HRV,

peningkatan nilai *prenatal attachment* pun akan meningkat. *Prenatal attachment* yang meningkat akan membuat ibu lebih fokus terhadap kehamilannya yang berimplikasi pada ibu dan bayi sehat serta berkualitas.

Islam telah mengajarkan tentang pentingnya makna keluarga dan keturunan. Titik awal dalam keberhasilan sebuah keluarga adalah hubungan antara suami istri yang baik, penuh kasih sayang, mengayomi, dan saling melengkapi. Keluarga harus memiliki pondasi *sakinah* (tenang), *mawaddah* (cinta), dan *rahmah* (kasih sayang). Tanpa adanya pondasi ini, keinginan untuk membangun keluarga yang harmonis dan keturunan yang solih/solihah dan sukses tidak akan terwujud (Altalib *et al*, 2013). Sehingga dalam Al-Qur'an surah Al-Furqan (25) ayat 74 yang berbunyi :

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

“Dan orang-orang yang berkata: “Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa”.

Islam juga telah menjelaskan salah satu cara mencapai keluarga *sakinah, mawaddah, warahmah* yakni dengan memaksimalkan proses tumbuh kembang sejak dalam rahim. Proses tersebut memberikan kesempatan untuk orang tua memberikan stimulus yang baik kepada bayi yang dikandung. Ikatan yang terbentuk antara anggota keluarga semakin diperkuat dengan rasa cinta kasih yang telah dipupuk sejak dini. Stimulus ini berperan besar dalam mewujudkan keluarga yang diharapkan. Sehingga, antara anak, orang tua, dan anggota keluarga lainnya akan saling menghormati dan saling menyayangi.

Stimulus dari segi Islam adalah dengan melibatkan janin dalam melaksanakan kegiatan atau rutinitas keislaman. Salah satu rutinitas yang merupakan suatu kewajiban untuk dilaksanakan adalah shalat. Allah memerintahkan shalat dengan banyak manfaat yang disertainya. Shalat memberikan manfaat secara fisik sebagai olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh semua orang tanpa terkecuali. Shalat berdampak pada peningkatan kualitas sosial seseorang dengan saling memberikan kehangatan dalam rasa persaudaraan. Shalat yang diiringi oleh dzikir juga memberikan ketenangan sebagai kunci dalam

menjalankan kehidupan yang aman dan nyaman (Immamoglu, 2016). Sebagaimana dalam surah Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa shalat memberikan manfaat ketenangan pada seseorang. Ketenangan yang ditimbulkan memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan. Kesejahteraan yang paling menonjol adalah kesejahteraan spiritual. Kesejahteraan spiritual yang baik dinilai memiliki implikasi kepada peningkatan nilai variabilitas denyut jantung. Variabilitas denyut jantung merupakan ekstraksi gambaran dari sistem polyvagal. Kesejahteraan spiritual mengenai hierarki pertama dalam sistem polyvagal yakni filogenetik III (saraf parasimpatis) yang mengatur *social engagement*. *Social engagement* terbentuk akibat dari aktivitas vagus bermyelin yang menimbulkan ketenangan. Seseorang yang memiliki dominasi hierarki filogenetik III

ketika melaksanakan shalat yang mengaktifkan lima saraf *cranialis* akan menciptakan sebuah ketenangan yang berdampak pada kekhusukan ketika shalat. Individu yang dapat melaksanakan shalat dengan khusuk akan timbul rasa selalu tenang dalam dirinya serta selalu menunjukkan kebaikan bagi sesama dan sekitarnya. Hal inilah yang menimbulkan terciptanya *social engagement* yang didasari oleh *compassion* (kasih sayang) yang berbentuk dalam *attachment* (ikatan emosional) pada awalnya.

Attachment ini sendiri sangat bermanfaat bagi hubungan yang terbentuk antara ibu dan anak. *Attachment* yang terbentuk sejak masa kehamilan memiliki manfaat yang sangat besar untuk menentukan metode *parenting* yang akan digunakan ke depannya. Metode *parenting* ini akan mempengaruhi kualitas anak di masa mendatang. *Prenatal attachment* yang dimaksimalkan sejak kehamilan dan pada puncaknya yakni trimester tiga mempengaruhi kualitas kecerdasan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual anak. Kecerdasan-kecerdasan ini yang menjadi bekal untuk kehidupan seseorang. [*]

PANDANGAN ISLAM TERHADAP *ATTACHMENT*

Islam telah mengajarkan tentang pentingnya makna keluarga dan keturunan. Al-Qur'an telah menyebutkan bahwa manusia merupakan makhluk yang paling mulia dan paling dihormati oleh makhluk ciptaan Allah lainnya. Manusia memiliki tugas khusus sebagai pemimpin di muka bumi. Manusia dianugerahkan akal dan fikiran untuk selalu diasah dan ditingkatkan untuk menjalankan tugas yang telah diberikan Allah dengan sebaik-baiknya (Altalib *et al*, 2013).

Titik awal dalam keberhasilan sebuah keluarga adalah hubungan antara suami istri yang baik, penuh kasih sayang, mengayomi, dan saling melengkapi. Keluarga harus memiliki pondasi *sakinah* (tenang), *mawaddah* (cinta), dan *rahmah* (kasih sayang). Tanpa adanya pondasi ini, keinginan untuk membangun keluarga yang harmonis dan keturunan yang solih/solihah dan sukses tidak akan terwujud (Altalib *et al*, 2013). Sehingga dalam Al-Qur'an surah Al-Furqan (25)

ayat 74 yang berbunyi :

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

“Dan orang-orang yang berkata: “Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa””.

Keluarga merupakan hal terpenting dalam proses perkembangan psikologi manusia. Allah telah menciptakan hambanya dengan cara yang terbaik. Seluruh aspek kehidupan kita telah diatur dengan sedemikian rupa sehingga menjadi bagian terbaik yang diberikan. Namun, bagaimana kita sebagai hamba untuk bersyukur dan memanfaatkan pemberian Allah secara maksimal (Altalib et al, 2013). Sebagaimana dalam Al-Qur'an surah At-Tin (75) ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Manusia berkembang secara bertahap selama perjalanan hidup,. Perkembangan manusia mulai sejak terjadinya pertemuan sperma dan ovum (Altalib et al, 2013). Di dalam Alqur'an Surah Al Mukminun ayat 12-14 berbunyi:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ - ١٢ - ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ - ١٣ - ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ - ١٤

“Dan sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari sari pati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Maha suci Allah, Pencipta yang paling baik.”

Islam telah menjelaskan bahwa terdapat proses tumbuh kembang sejak dalam rahim. Proses tersebut memberikan kesempatan untuk orang tua

memberikan stimulus yang baik kepada bayi yang dikandung. Ikatan yang terbentuk antara anggota keluarga semakin diperkuat dengan rasa cinta kasih yang telah dipupuk sejak dini. Stimulus ini berperan besar dalam mewujudkan keluarga *sakinah, mawaddah, wa rahmah*. Antara anak, orang tua, dan keluarga akan saling menghormati dan saling menyayangi.

Stimulus dari segi Islam adalah dengan melibatkan janin dalam melaksanakan kegiatan atau rutinitas ke-Islaman. Salah satu rutinitas yang merupakan suatu kewajiban untuk dilaksanakan adalah shalat. Allah memerintahkan shalat dengan banyak manfaat yang disertainya. Shalat memberikan manfaat secara fisik sebagai olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh semua orang tanpa terkecuali. Shalat berdampak pada peningkatan kualitas sosial seseorang dengan saling memberikan kehangatan dalam rasa persaudaraan. Shalat yang diiringi oleh dzikir juga memberikan ketenangan sebagai kunci dalam menjalankan kehidupan yang aman dan nyaman (Immamoglu, 2016).

Keadaan tenang dan bahagia yang ditimbulkan setelah melaksanakan shalat memberikan manfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan.

Kesejahteraan yang paling menonjol tentu saja merupakan kesejahteraan secara spiritual. Kesejahteraan spiritual yang baik dinilai memiliki implikasi kepada peningkatan nilai variabilitas denyut jantung. Aktivitas shalat yang menyebabkan peningkatan frekuensi variabilitas denyut jantung akan memicu terbentuknya *social engagement* yang didasari oleh *compassion* (kasih sayang) yang berbentuk dalam *attachment* (ikatan emosional) pada awalnya. Sehingga, spiritual yang membentuk *attachment* sangat pantas disebut sebagai cikal bakal penentu kualitas generasi bangsa.[*]