

# INGIN HAMIL?

**Tips Praktis Memperoleh Kehamilan,  
Berdasarkan Pengalaman Nyata**

**“Jangan Pernah Putus Asa, Teruslah  
Berusaha”**

Penulis: Eka Wartana

Penemu Metode ***The MindWeb Way***

Penulis Buku:

***Berpikir Tanpa Mikir,***

***To Think Without Thinking*** (versi Inggris)

## Prakata

Buku ini dibuat berdasarkan pengalaman sendiri dan teorinya dibuat oleh penulis bersama dengan istri.

Terimakasih kami ucapkan kepada teman teman yang telah berkenan untuk memberikan testimoni atas keberhasilan mereka memperoleh anak dengan memakai teori sederhana seperti yang diuraikan didalam buku ini. Juga terimakasih kepada teman teman yang telah berhasil mendapatkan anak namun tidak sempat menuliskan komentarnya didalam buku ini.

Tak lupa terimakasih tidak terhingga buat istri saya tercinta, Yumiarti yang telah dengan sabar menerapkan teori ini sejak diawal pernikahan kami.

E. Wartana.

## Testimonial

"2 tahun setelah menikah, saya mendapat teori ini dari Pak Eka dan mempraktekkannya. Alhamdulillah 2 bulan kemudian istri saya hamil. Buku ini patut dibaca oleh pasangan muda yang sama-sama bekerja" (Mudiran, karyawan swasta).

"Kami menikah pada bulan Mei 1994 dan baru dikarunia anak 2 tahun kemudian. Sebelumnya kami telah berusaha kesana kemari baik secara medis maupun non medis agar dapat segera mempunyai momongan,. Sampai akhirnya kami mengikuti terapi P'Eka, yang kami jalani selama 2 bulan. Dan pada bulan ketiga istri saya sudah dinyatakan positif hamil". (Ismanu, wiraswasta)

"Selama 1.5 tahun setelah menikah, istri belum hamil juga. Kebetulan saya diajarkan oleh Pak Eka cara untuk mendapatkan kehamilan istri dan mulai mempraktekkannya pada bulan Desember

2008. Istri saya mulai terlambat mens bulan Jan 2009 dan anak kami lahir pada bulan Sept 2009. Teori Pak Eka itu sudah membantu saya untuk memperoleh anak idaman, dan sekaligus membawa kebahagiaan buat keluarga kami”. (Suryaputera, Karyawan swasta)

“Anak pertama kami meninggal saat lahir di tahun 1993. Sejak itu sampai awal 1999 kami sering konsultasi dan mendapatkan obat dari dokter, namun sampai obatnya habis tidak ada tanda2 kehamilan. Sampai suatu saat saya terapkan apa yang disarankan Pak Eka, dokombinasikan dengan perawatan dokter, tanda2 kehamilan mulai tampak sekitar Maret 1999. Anak kami lahir pada bulan Desember 1999”. ( Bawadi, karyawan swasta).

“Waktu itu sudah 2 tahun saya menikah tapi belum hamil hamil juga. Ketika berkunjung ke kantornya Pak Eka, saya diberitahu tentang teori supaya bisa hamil. Teori itu saya terapkan sejak akhir

2008 dan syukurlah akhirnya saya hamil dalam 3 bulan. Momongan pertama saya dapatkan pada bulan November 2009. Saya merasa sangat berbahagia”. (Sylvania, wiraswasta)

“Selama 3 bulan sejak menikah dibulan Juni 2009, mens saya masih datang. Baru setelah dijelaskan teori untuk hamil oleh Pak Eka, saya akhirnya hamil setelah bulan ke 3 dan saat ini usia kehamilan saya sekitar 6 bulan.” (Laily, karyawan swasta).

## CARA SEDERHANA UNTUK MENDAPATKAN ANAK.

### Daftar Isi:

1. Pendahuluan
2. Kontradiksi
3. Anak Yang Didambakan
4. Kecemasan Istri
5. Anak Sebagai Penerus Keturunan Dan Pewaris Harta.
6. Anak – Penjamin Dihari Tua
7. Siapa Yang Mandul?
8. Kenapa Istri Tidak Hamil?
9. Kekuatan Doa
10. Kekuatan Visualisasi
11. Kisah Penemuan Cara Sederhana Mendapatkan Anak
12. Teknik Pembuahan Yang Berhasil
13. Kalau Belum Berhasil.....
14. Pengaruh Kondisi Fisik
15. Mitos Anak Angkat
16. Setelah Istri Berhasil Hamil
17. Setelah Anak Lahir
18. Bersyukur
19. Konsultasi
20. Rangkuman

## Pendahuluan

Kelaparan terjadi dimana mana diseluruh dunia. Dan yang menderita adalah penduduk miskin. Lebih celakanya lagi, justru penduduk miskin banyak yang memiliki banyak anak sehingga keadaannya menjadi semakin parah. Pernikahan dini, pengangguran, tiadanya penerangan yang cukup, mendorong jumlah anak yang lebih banyak. Produktifitas untuk membuat anak jauh lebih tinggi daripada untuk mendapatkan penghasilan yang cukup.

Keseimbangan hidup menjadi semakin timpang dimana banyak pihak yang mampu untuk mencapai kehidupan yang baik tapi justru tidak mampu 'memproduksi' anak. Dicarilah berbagai cara untuk mempunyai momongan, baik dengan cara adopsi, bayi tabung, ada pula yang 'terpaksa' mencari istri lagi. Dalam hal ini, istri seringkali berada didalam posisi yang lemah dan cenderung dijadikan sebagai penyebab kegagalan untuk mendapatkan anak.

Buku ini ditulis berdasarkan pengalaman sendiri dari penulis dan ditulis dengan cara yang sangat sederhana agar mudah dimengerti. Buku ini jauh dari metoda ilmiah yang rumit. Penulis terdorong untuk membagi pengalaman ini kepada pasangan yang belum berhasil mempunyai anak, mengingat bahwa kehadiran anak begitu didambakan oleh setiap

pasangan. Sejak tahun 1983, setelah berhasil mengatasi kebuntuan untuk menghamili istri, pengetahuan dan pengalaman ini penulis bagikan kepada teman teman sekantor dan diluar kantor. Hasilnya sungguh tidak diduga karena tingkat keberhasilannya sangat tinggi. Dari belasan teman teman, sekitar 85% berhasil mendapatkan anak. Sebagian malah sudah hampir putus asa, karena usia pernikahannya sudah beberapa tahun dan masih gagal.

Dari pengalaman tersebut, bisa disimpulkan bahwa sangat banyak pasangan yang sebetulnya bisa mendapatkan anak dengan cara yang sangat sederhana. Penyebab kegagalannya hanya satu: tidak tahu caranya. Buku ini akan membeberkan bagaimana cara yang sederhana dan ringkas untuk mendapatkan anak.

## **Kontradiksi**

“Mas.....aku hamil.....!” , kata sigadis kepada pacarnya. Sang pacar kaget bukan main, dan memikirkan tanggung jawabnya nanti..... Banyak kasus ‘kecelakaan’ yang terjadi pada kaum remaja. Akibat pergaulan bebas, kehamilan diluar nikah seringkali terjadi, tanpa dikehendaki. Merekapun berusaha mencari dokter, bidan, dukun, yang bisa menggugurkan kandungannya. Tapi banyak para wanita yang mempertahankan



kehamilannya dan menjadikan 'masalah' itu sebagai senjata untuk memaksa si pria untuk menikahinya. Bahkan ada juga yang dengan sengaja 'mengundang', dan merayu si pria supaya mau melakukan perbuatan layaknya suami-istri.....supaya bisa menjebak sidia untuk menjadi suaminya.

Tak sedikit pula pria yang karena belum berpenghasilan, berpikir keras, bagaimana caranya untuk mengelak dari tanggung jawab yang berat dari rasa nikmat sesaat. Banyak yang melarikan diri begitu saja, begitu tahu pacarnya berbadan dua. Terkadang pikiran kotorpun timbul akibat desakan nikah dari pacar yang sudah terlanjur hamil. Banyak yang akhirnya dengan tega dibunuh, demi menghindari tanggung jawab. Dia berani berbuat tapi takut bertanggung jawab.

Saat asyik masyuk berpacaran, terlupakanlah semua nasihat orang tua:" Nak, jangan pernah lupa untuk menjaga kesucianmu, sampai saat menikah nanti". Memang benar kata orang bahwa cinta itu buta..., tapi bukan cuma buta, tapi juga tuli- gak mau dengarkan nasihat orang tua, dan pikun- suka lupa diri....

Dipihak lain, pasangan suami istri yang sudah menikah (tentu saja iya menikah, namanya juga

suami istri...), tidak berhasil untuk mendapatkan anak. Merekapun berusaha untuk mencari dokter, bahkan dukun, atau siapa saja, yang bisa membuat istrinya hamil, tentunya oleh suaminya sendiri.....bukan oleh si dokter atau dukun.... Ada yang sudah menikah beberapa tahun dan sudah mencoba berbagai obat obatan, teori teori bersanggama, sampai mantra mantra dari 'orang pintar'. Tapi toh belum berhasil mendapatkan keturunan. Suatu kontradiksi, bukan..?

Populasi dunia semakin lama semakin banyak. Negara negara berkembang berjuang untuk membatasi pertambahan jumlah penduduk. Program keluarga berencana digalakkan disana sini. Perusahaanpun membatasi fasilitas biaya pengobatan dan melahirkan hanya sampai anak ke sekian. Demikian juga pembatasan jumlah anak oleh negara, seperti di RRC.Penerangan listrik perumahanpun dicanangkan, karena kegelapan akan mengundang orang tua untuk terus 'berproduksi'. Berbeda dengan Negara berkembang, beberapa negara negara maju seperti Singapore, justru menghadapi problema kekurangan penduduk. Mereka sangat menguatirkan masa depan negara mereka sekiranya suatu saat negaranya hanya terdiri dari para orang tua. Insentif pun diberikan kepada pasangan nikah yang mempunyai anak.

Suatu kontradiksi yang lain.....

## **Anak Yang Didambakan**

Banyak sekali keluarga yang mempunyai banyak anak, ada yang punya 1-3 anak, ada pula yang mempunyai belasan anak. Ada yang dari seorang istri, ada pula yang dari beberapa istri. Negara negara didunia kuatir akan tidak cukupnya pasokan pangan untuk seluruh penduduk dunia sebagai akibat dari penambahan jumlah penduduk dunia. Bisa jadi nantinya manusia akan cenderung lebih kurus...?

Dibalik itu semua, rupanya tidak kurang banyaknya keluarga yang tidak/ belum berhasil mendapatkan keturunan alias anak. Sementara sebagian remaja dan anak muda yang kebobolan hamil saat pacaran, begitu banyak pasangan suami istri yang belum dikaruniai anak.

Sementara banyak orang yang memakai berbagai alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan, begitu banyaknya pasangan yang mendambakan datangnya sang anak yang tak kunjung datang.

Sementara sekian banyaknya anak yang tidak tahu siapa ayahnya, sebanyak itu pula ayah yang tidak tahu bagaimana caranya untuk mendapatkan anak.

Kita semua tahu bahwa salah satu pengikat perkawinan yang sangat ampuh adalah anak. Begitu banyaknya perceraian yang bisa dihindarkan karena

sang istri dan suami sedih memikirkan nasib anaknya nanti, kalau mereka berpisah. Dari gossip para artis, kita lihat bagaimana anak menjadi rebutan saat mereka berencana untuk bercerai.

Kehadiran anak begitu didambakan oleh para orang tua.

## **Kecemasan Istri.**

Ada banyak teman teman yang tidak mempunyai anak walaupun sudah menikah beberapa tahun. Dari hari ke hari istri merasa cemas. Pertanyaan teman temannya yang membuat dia merasa lebih sedih: "Sudah berapa anaknya.....?". Pertanyaan seperti itu sangat mengusik kehidupannya. Celakanya, pertanyaan yang sama seringkali dia dengar dari teman temannya, saudaranya bahkan dari orang yang baru ditemuinya.

Dikehidupan beberapa suku di Indonesia, memang kehadiran anak seakan wajib. Banyak cerita tentang suami yang menikah lagi hanya karena istrinya tidak bisa memberikan anak. Tak kurang pula banyaknya suami yang menjadikan hal itu sebagai alasan yang dicari cari supaya bisa menikah lagi dengan wanita idaman lainnya. Kasihan ya si istri, sudah jatuh tertimpa tangga, dan selalu dijadikan korban atas keinginan yang tidak tercapai.

Apakah si istri bersalah? Tentu saja tidak. Walaupun seandainya si istri memang mandul, itu bukanlah pilihannya, melainkan sudah takdirnya. Yang harus dipikirkan bukanlah menyesali nasib karena hal itu tidak akan membantu apapun. Yang diperlukan adalah usaha. Beberapa hal yang bisa dilakukan misalnya: memeriksakan diri ke dokter, mencoba bayi tabung, meng-adopsi anak dan lain lainnya. Akan tetapi tidak semua suami mau menerima jalan keluar tsb.

Adalah wajar kalau si istri merasa cemas kalau tidak mempunyai anak. Dan adalah wajar pula kalau si suami seharusnya turut memikirkan jalan keluar untuk memperoleh anak yang diidam idamkan bersama.

Walaupun kehadiran anak adalah pengikat pernikahan, hal ini bukan berarti bahwa suatu pernikahan akan rapuh sekiranya pasangan suami-istri belum dikaruniai seorang anak. Pernikahan adalah sakral sehingga harus dipertahankan sebisa mungkin sampai akhir hayat. Namun hal ini jangan sampai pula menghilangkan asa dan usaha untuk menemukan cara untuk mendapatkan anak. Usaha ini akan semakin mudah jika kita bisa mengurangi semua kecemasan yang tidak perlu.

## **Anak Sebagai Penerus Keturunan Dan Pewaris Harta.**

Banyak pasangan yang merasa cemas bila tidak ada pewaris harta kekayaannya. Ketiadaan anak menimbulkan pikiran: "Siapa yang akan mewarisi harta kekayaan kita.....?". "Siapa yang akan meneruskan perusahaan yang sudah kita bangun dengan susah payah selama ini.....?". "Bagaimana kalau semua harta dan perusahaan ini nanti diambil oleh orang lain....?".

Semua pertanyaan itu sudah ada jawabannya. Masih banyak orang yang masih memerlukan uluran tangan kita. Lihatlah disekeliling kita, dilingkungan keluarga dekat, keluarga jauh.....bukankah mereka juga layak untuk mendapatkan bantuan...?

Lalu, bagaimana kalau tidak ada harta yang diwariskan? Perlukah kita merasa cemas? Apakah akan dibiarkan saja punahnya keturunan kita? Kita biarkan putusny silsilah keluarga....?

## **Anak – Penjamin Di Hari Tua.**

Dinegara Barat, anak yang sudah berusia 18 tahun harus meninggalkan keluarganya untuk hidup mandiri. Pada usia itu, tanggung jawab orangtua untuk mendidik anak, usai sudah. Mereka meneruskan kehidupan dimasa tuanya, tanpa dibebani oleh anak anaknya, dan juga tanpa membebani anak anaknya. Lalu, mereka hidup

darimana? Jaminan sosial dinegara Barat sangat baik untuk para orang tua, mereka diberikan biaya kesehatan, biaya hidup diharitunya. Anak anaknya harus mulai membina masa depan sendiri, sampai nantinya berkeluarga dan menjadi orangtua.

Dinegara kita dan dibeberapa negara lain di Asia, ikatan keluarga berlanjut sampai orangtuanya meninggal dunia. Buat orangtua yang kaya, tugas membiayai anaknya berlanjut bahkan sampai anaknya sudah memberikan cucu. Warisan harta yang banyak sudah menunggu. Diluar itu, banyak sekali orangtua yang menunggu balas budi dan mengharapkan anak anaknya untuk membiayai orangtuanya setelah masa pensiun. Anak diperlukan sebagai jaminan dihari tua para orangtua. Anak juga diharapkan untuk memberikan cucu cucu yang lucu, yang disayangi melebihi sayangnya terhadap anak sendiri.

## **Siapa Yang Mandul?**

Tidak jarang ketidakberhasilan istri untuk menjadi hamil, membuat suami dan istri saling tuduh: "Kamu yang mandul!", yang dibalas lagi: "Bukan aku, tapi kamu yang mandul!". Anehnya, mereka tidak mau memeriksakan dirinya ke dokter untuk membuktikan siapa yang sebenarnya mandul. Pertanyaan berikutnya, apakah memang kemandulan yang menjadi penyebab tidak terjadinya kehamilan?

Belum tentu! Ada indikasi yang jelas yang bisa membuktikan bahwa mereka berdua tidak bermasalah sehubungan dengan kemandulan. Tentu saja, tanpa indikasi itu yang mana akan dibahas didalam buku ini, bisa jadi memang ada salah satu ataupun keduanya yang mandul.

Dari cerita cerita yang saya dengar, ada juga para suami yang merasa malu tidak bisa mempunyai anak, karena kuatir diduga mandul. Ada yang berusaha memeriksakan diri ke dokter dan selanjutnya berobat untuk mengatasi masalahnya. Ada juga yang mau membuktikan dirinya tidak mandul dengan berhubungan dengan wanita wanita lain, dan bahkan merasa bangga sekiranya akhirnya wanita itu hamil. Apakah perlu pembuktian yang begitu jauh? Kenapa tidak mencoba dulu cara lain yang lebih simpel yang akan diuraikan didalam buku ini?

## **Kenapa Istri Tidak Hamil?**

Kenapa ada pasangan yang berhasil dan ada yang tidak berhasil mendapatkan anak?

Berdasarkan pengalaman dan pikiran sebagai orang awam, ada beberapa penyebab kenapa kehamilan tidak terjadi, diantaranya:

1. Adanya kelainan didalam organ tubuh wanita, misalnya karena tumor, tersumbatnya saluran dari indung telur, atau sebab sebab lainnya.
2. Kualitas sperma yang kurang bagus (encer).



3. Persetubuhan dilakukan pada masa tidak subur.
4. Teknik persetubuhan yang tidak benar.
5. Faktor psikologis seperti stress.
6. Faktor fisik, seperti impotensi, kelelahan.

Dalam buku ini, dibahas tentang cara untuk mendapatkan kehamilan untuk pasangan yang tidak ada masalah dengan kelainan organ tubuh, kualitas sperma suami.

## **Kekuatan Doa.**

Banyak keluarga yang berhasil mendapatkan beberapa anak, tapi sayangnya semuanya laki laki atau semuanya perempuan. Ada yang sedemikian inginnya mendapatkan anak jenis tertentu, menyiapkan pakaian untuk jenis kelamin yang diinginkan. Tapi toh tidak berhasil mendapatkan anak dari jenis kelamin yang diinginkan.

Bagi keluarga yang belum mendapatkan anak, sangat dianjurkan untuk berdoa kepada Tuhan agar diberikan keturunan. Usahakan untuk berdoa sesering mungkin. Berdoa bersama sama dengan keluarga akan memperkuat doa kita.

Untuk mendapatkan anak, disarankan untuk tidak memaksakan untuk memilih jenis kelamin tertentu. Pasrahlah untuk menerima anak dengan jenis kelamin , laki atau perempuan, yang diberikan oleh

Tuhan. Fokusnya adalah memohon untuk diberikan seorang anak, terlepas dari jenis kelaminnya. Kuncinya, jangan ngotot dan memaksakan kehendak yang dikabulkan saja belum tentu, apalagi dengan syarat. Memohon kok maksa ya....?

## **Kekuatan Visualisasi.**

Didalam buku *The Secret* karangan Rhonda Byrne ada disinggung tentang kekuatan visualisasi.

Sarannya: visualisasikan apa yang menjadi keinginan kita. Maka alam semesta akan membantu mengarahkan energi kearah apa yang diinginkan. Ini terkait juga dengan Hukum Tarik Menarik (*The Law of Attraction*), dimana pikiran yang positif yang dilancarkan oleh seseorang akan mengundang hal hal yang positif juga untuk datang kembali ke dia.

Nah, didalam usaha untuk mendapatkan anak, anda bisa melakukan hal hal sederhana sebagai berikut:

1. Carilah tempat yang tenang untuk bervisualisasi.
2. Relaks-kan semua otot otot dan semua anggota tubuh, mulai dari ubun ubun sampai ke bagian bawah kaki. Pasrah dan santailah dan nikmati suasana tenang dan hening itu.
3. Visualisasikan suasana dimana anda sedang menerima laporan dokter bahwa istri anda sudah hamil. Bayangkan bahwa kejadian itu betul betul NYATA terjadi. Jauhkan semua keraguan. Bayangkan kemudian perut istri anda semakin

membesar. Akhirnya, bayangkan suasana tegang disaat anda menanti kelahiran anak pertama. Dengarlah suara tangisnya yang memecah kesunyian disaat penantian. Tangisnya begitu indah, melengking. Pintu ruang kelahiran terbuka dan perawat memberitahu anda:” Anak anda telah lahir dengan sehat, laki laki (atau perempuan tergantung yang mana yang anda impikan)”.

4. Rasakan kebahagiaan anda saat itu, libatkan faktor emosi anda.
5. Bayangkan anda bersyukur kepada Tuhan atas karunianya.

Disarankan untuk mengulang terus visualisasi diatas sesering mungkin.

## **Kisah Penemuan Cara Sederhana Mendapatkan Anak**

Penulis menikah pada bulan Oktober tahun 1982. Pernikahan berjalan lancar, walaupun pada awalnya ada kendala dari pihak keluarga istri karena saya “orang luar”. Berdasarkan tradisi, keluarga istri dinikahkan dengan orang sesuku.

Bulan bulan berlalu sejak pesta pernikahan kami. Loh, kok istri saya belum hamil juga ya.....? Begitu pertanyaan muncul dibenak saya. Berbagai persepsi muncul: Apakah saya mandul? Apakah istri saya yang mandul? Atau kami berdua sama sama

mandul? Sementara ada yang hamil sebelum menikah, kok istri saya belum hamil setelah menikah.....?

Saat itu kami tidak terlintas dipikiran untuk memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan apakah memang kemandulan adalah penyebab tidak hamilnya istri saya.

Setelah 3 bulan berlalu, saya mulai cemas. Masih tidak tampak gejala gejala kehamilan istri sama sekali.

Saat itu ada satu hal penting yang diberitahu oleh istri saya bahwa dia pernah beberapa kali terlambat menstruasi, tapi setelah beberapa hari, akhirnya mens-nya keluar lagi.

Ingin tahu apa reaksi istri saya setiap kali mens-nya keluar lagi? Dia merasa sangat kecewa, merasa gagal sebagai seorang istri karena tidak bisa memberikan anak kepada suami. Hal itu dipendamnya sendiri. Rupanya dia merasa stres selama 3 bulan itu.

Maka mulailah saya menganalisa situasi dan kondisi kami. Kenapa mens datang lagi setelah terlambat beberapa hari? Biasanya mens-nya datang teratur. Kenapa terjadi juga mens tanpa keterlambatan.

Beberapa indikasi yang saya dapatkan:

- a. Istri saya keletihan karena harus berjalan kaki cukup jauh untuk kuliah. (Saya sangat disiplin alias kaku untuk tidak memakai mobil kantor untuk kepentingan pribadi, sehingga istri saya harus memakai kendaraan umum diteruskan dengan berjalan kaki.)
- b. Dia diliputi kekuatiran terus kalau kalau mens-nya datang lagi. Sugesti yang negatif ini malah mempersulit keadaan. Semakin lama stressnya terasa semakin tinggi, keluhannya semakin keras setiap kali mens-nya datang lagi. Dia juga terpengaruh cerita bahwa kalau tidak ada anak, suami cenderung akan nikah lagi. Waduuuh semakin runyam aja.....
- c. Setelah mens- nya terlambat, kami masih “berhubungan” suami- istri seperti biasa. Dan menurut pengamatan kami, keluarnya mens lagi terjadi setelah berhubungan.
- d. Saat jalan jalan, mobil saya jalankan seperti biasa saja, terkadang lubang2 dijalan terlewati tanpa sempat memperlambat kendaraan.

Berdasarkan analisa awam seperti diatas, kami mengambil beberapa langkah untuk mencoba mengatasi masalah kami:

- a. Saya sewakan mobil untuk antar jemput istri ke dan dari kampusnya. Tujuannya jelas, supaya dia tidak

kecapaian sehingga diharapkan akan mempermudah kehamilan.

- b. Saya coba menghibur dia dengan mengatakan bahwa: Apapun yang terjadi, dengan atau tanpa anak, saya tidak akan meninggalkan dia. Mumpung belum ada anak, anggap saja kita diberikan kesempatan oleh Tuhan untuk menikmati honey moon panjang sampai kita merasa sangat puas. Semuanya pasrahkan saja kepada Tuhan. Kita harus bersyukur dengan apapun yang diberikan Tuhan.
- c. Begitu bulan ke 4 dia terlambat mens, maka mulailah saya “berpuasa”, tidak berhubungan selama 4 bulan. Loh kenapa 4 bulan? Menurut cerita orang2 tua, sampai 3 bulan itu, kehamilan masih sangat sensitif. Jadi supaya aman, saya tambahkan “bonus” satu bulan lagi. Saking inginnya mendapatkan seorang bayi!
- d. Begitu istri terlambat mens, saya selalu berhati hati saat mengemudi mobil, layaknya mobil yang ditempelin tanda gambar “Gelas” (hati hati, mudah pecah!). Guncangan keras bisa saja menyebabkan keguguran.

Ada metode yang belum saya jelaskan diatas, yaitu bagaimana supaya kemungkinan terlambatnya mens

bisa lebih besar? Bagaimana memastikan bahwa sperma saya bisa bertemu dengan sel telur istri sehingga terjadi pembuahan?

## **Teknik Pembuahan Yang Berhasil**

Teori yang saya simpulkan saya coba menerapkannya dengan cara sederhana dan hanya berdasarkan logika dan akal sehat saja:

- 1) Check dulu masa subur istri. Setelah diketahui, saya tentukan tanggal berhubungan intim dengan istri (seperti kencan saat pacaran saja....).
- 2) 2 minggu sebelum masa suburnya, saya “berpuasa”, tidak berhubungan intim dengan istri....apalagi dengan orang lain, ataupun dikeluarkan secara manual (swalayan...?). Selama itu diharapkan jumlah dan tekanan sperma cukup bagus untuk persiapan pembuahan. Pada saatnya berhubungan, diharapkan tekanan sperma cukup tinggi.
- 3) Selama masa tunggu itu, saya kondisikan istri untuk santai, demikian juga diri sendiri. Kami siapkan mental penuh pasrah, apapun yang terjadi. Setiap hari kami berdoa kepada Tuhan agar kalau diijinkan, berikanlah kami jalan untuk mendapatkan keturunan.

Saat itu kami tidak menuntut apakah laki laki atau perempuan, apapun yang akan diberikan Tuhan, akan kami syukuri.

- 4) Tibalah saatnya berhubungan. Walaupun sudah “berpuasa” selama dua minggu, saya masih belum yakin 100% bahwa sperma bisa mencapai sel telur. Maka ada langkah langkah tambahan yang saya lakukan sebagai berikut:
  - a) Sebelum berhubungan, seperti biasa, saya lakukan “foreplay” dulu.
  - b) Sebelum penetrasi, saya letakkan 2 buah bantal dipantat istri dengan tujuan untuk memperdalam penetrasi sehingga akan mempermudah pembuahan.
  - c) Setelah selesai berhubungan, biarkan kedua kaki istri disandarkan ke tembok arah keatas dengan pantat masih diganjal, selama kira kira 10 menit sebelum melakukan pembilasan/ pencucian. Tujuannya adalah agar sperma mempunyai cukup kesempatan untuk mencapai sel telur. Teori ini tentunya akan mengundang cemooh dari para dokter karena seharusnya sperma cukup cepat “berlari” menuju sel telur. Tapi itulah yang saya lakukan dan ternyata berhasil.
- 5) Sejak itu saya manjakan istri saya, agar tidak stress. Saya larang dia mencuci pakaian karena aktifitas



seperti itu bisa menekan kandungannya. Bahkan menyapupun saya larang dia. Dia betul2 menjadi ratu. Para istri yang membaca buku ini boleh membayangkan bagaimana rasanya menjadi ratu. Tapi itu kalau mendapat dukungan dari suami 'kan.....

Sambil menunggu dengan was was, apakah istri akan mens pada jadwalnya... akankah muncul tamu yang biasanya diundang itu.....ataukah tamunya akan memakai jam karet sehingga terlambat datangnya...?

Istri saya sangat kuatir sekiranya belum berhasil hamil juga. Selain merasa kurang sempurna sebagai seorang istri, dia kuatir suaminya akan mencari lagi istri yang bisa memberikan keturunan. Banyak contoh yang dilihatnya dibudaya tempat kelahirannya, dimana suami2 akhirnya menikah lagi dengan wanita lain, hanya karena tidak berhasil mendapatkan anak dari istri pertamanya.

Saya sendiri tetap pasrah dan menyerahkan sepenuhnya kepada Tuhan, apakah akan diberikan anak atau tidak. Sama sekali tidak terpikir untuk meninggalkan istri tercinta, sekiranya dia tidak

berhasil hamil. Mungkin kepasrahan total inilah yang akhirnya membuat Tuhan bermurah hati kepada kami.

Pada hari yang ditunggu itu, ternyata mens-nya tidak muncul. Besoknya kami masih penasaran apa yang akan terjadi dihari itu, ternyata tamunya belum juga datang. Demikian juga hari2 berikutnya. Berhasil.....! Begitu asumsi kami.... Nah untuk memastikannya, kami pergi ke dokter ahli kandungan. Alhamdulillah, dokter memastikan bahwa istri saya hamil....!!

Berita itu membuat kami sangat amat berbahagia. Akhirnya Tuhan mengabulkan permohonan kami. Tapi....apakah ini sudah berakhir...? Belum, ini baru awal babak baru kami. Sebelum tangis bayi kami terdengar memekakkan telinga kami, artinya hasil yang kami harapkan belum terwujud. Namun rasa syukur tidak boleh ditunda.....Tuhan memang Maha Pemurah....

Mendapatkan kehamilan, memberikan rasa bahagia yang sangat mendalam bagi istri saya dan tentunya saya sendiri. Wajahnya tetap ceria, walaupun dalam 3 bulan pertama dia merasakan rasa mual yang luar biasa. Semuanya dijalaninya dengan gembira. Tangis

kebahagiaan seakan meluluhkan kesulitan yang dihadapinya. Doa syukurpun selalu dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Semakin lama semakin berat beban yang dipikul oleh istri saya, sejalan dengan bertambah besarnya kehamilan. Semakin lama saya melihat dia semakin cantik. Pada tanggal 15 November 1983 lahirlah anak pertama kami. Sungguh kebahagiaan yang luar biasa!

Syukurlah anak kedua dan ketiga, kami dapatkan dengan mudah, tanpa harus memakai teori itu lagi. Ini adalah berkat kebesaran Tuhan. Terimakasih Tuhan.

Apabila nantinya ada diantara para pembaca yang akhirnya berhasil juga, ada satu pesan moral yang ingin saya sampaikan disini. Dengan berhasilnya istri hamil, si suami harus membuktikan kesetiiaannya sama istrinya. Selingkuh sangat tabu, apalagi sesudah permohonan kita dikabulkan Tuhan, disaat istri memulai kehamilannya. Jangan tergoda sama sekali deh sama godaan macam apapun. Fokuslah kepada tujuan kita yaitu mendapatkan anak dan merawat istri sampai dia melahirkan. (bukan berarti sehabis melahirkan, istri boleh disia siakan!).

## **Kalau Belum Berhasil....**

Ada satu indikasi yang mudah untuk mengetahui seberapa besar kemungkinan keberhasilan untuk mendapatkan anak. Kalau sebelumnya istri sudah pernah terlambat mens-nya, kemungkinan untuk berhasil mendapatkan anak cukup besar. Namun ada pula pasangan pasutri yang istrinya tidak pernah terlambat mens-nya. Disini ada 2 kemungkinan lagi. Bisa jadi, penetrasi kurang, atau tekanan sperma lemah, atau spermanya kurang subur. Hal yang paling tidak memungkinkan kehamilan adalah kalau memang terjadi kelainan di organ vital baik istri maupun suami. Untuk hal terakhir ini, perlu diperiksa oleh dokter terlebih dahulu.

Ada peristiwa dimana alat vital suami loyo, kurang tegang atau tidak mau tegang sama sekali. Dalam situasi seperti ini, si istri tidak bisa langsung memvonis suaminya impoten. Banyak suami yang menjadi "impoten" justru karena ulah istri sendiri. Istri yang terlalu dominan, banyak menghina, mencemooh suami, membuat suaminya stres dan berdampak pada loyonya si "burung". Test yang paling mudah untuk membuktikan apakah memang dia "impoten"

adalah apakah organ vitalnya menjadi tegang saat melihat gambar wanita lain tanpa busana. Kata “impoten” sengaja diberi tanda petik karena seringkali suami impoten hanya dihadapan istrinya sendiri dan menjadi perkasa ditempat lain.....Jadi para istri perlu bersikap bijaksana dan penuh pengertian agar kehidupan rumah tangga bisa dibina dengan baik, termasuk keberhasilan untuk mendapatkan keturunan.

## **Pengaruh Kondisi Fisik**

Kondisi fisik sangat berpengaruh didalam usaha untuk mendapatkan kehamilan. Faktor kegemukan sangat mempengaruhi dalamnya penetrasi saat berhubungan intim. Kegemukan baik suami maupun istri sama sama mempersulit terjadinya pembuahan, apalagi kalau keduanya sangat gemuk.

Dalam situasi seperti ini, kurangi dulu berat badan sebelum meneruskan proses mendapatkan kehamilan.

Beberapa tips untuk mengurangi berat badan:

- i) Kurangi memakan makanan ber karbohidrat seperti nasi, roti dan lebih banyak makanan ber protein seperti ikan, daging, telur dll.
- ii) Kurangi makanan yang manis2 seperti permen, es krim, kue2, coklat, minuman bersoda, dll. Minuman bersoda termasuk coke, banyak mengandung gula juga yang bisa menyebabkan obesitas.
- iii) Perbanyak makanan berserat seperti sayur2an, buah2an, cereal, dll. Makanan berserat akan membawa serta lemak2 sehingga mengurangi penyerapan oleh tubuh. Sayur taoge sangat bagus untuk mendukung kesuburan istri.
- iv) Ketika makan, jangan makan terlalu banyak sekaligus tapi sedikit demi sedikit tapi sering. Makan dengan perlahan akan mempercepat metabolisme tubuh sehingga mengurangi proses penggemukan. Sebaliknya makan dengan cepat akan menyebabkan penumpukan makanan didalam usus sehingga memperlambat proses metabolisme, yang akan memudahkan penambahan berat badan.
- v) Perbanyak olahraga yang bersifat aerobik seperti lari, jalan cepat. Olahraga lari bukan hanya mengurangi berat badan tapi juga memperindah bentuk tubuh. Berlari yang dilakukan dengan rutin akan mengecilkan paha dan betis sehingga akan nampak

lebih indah. Lamanya olahraga juga menentukan keberhasilan. Olahraga dalam waktu kurang dari 20 menit belum membakar lemak tubuh, baru karbohidrat yang dibakar. Usahakan waktu olahraga lebih dari 30 menit agar lemak tubuh berkurang sehingga bisa mengurangi berat tubuh juga.

Selain karena kegemukan, tubuh yang letih juga menjadi penghalang untuk mendapatkan kehamilan istri. Baik suami maupun istri perlu berada dalam kondisi yang senantiasa segar, terutama sejak dari masa menunggu selama dua minggu sebelum hari “H”nya (disaat berhubungan dimasa subur).

## **Mitos Anak Angkat.**

Sudah banyak kita dengar cerita bahwa salah satu cara untuk bisa mendapatkan anak sendiri adalah dengan mengambil anak angkat. Ini adalah mitos yang sudah berjalan sekian lama dan banyak yang membuktikan keberhasilannya. Apakah ada faktor magic yang terlibat disitu? Menurut saya, tidak. Lalu apa penjelasannya? Salah satu faktor penyebab kegagalan adalah tingkat stres istri. Semakin lama dia tidak berhasil hamil, semakin tinggi tingkatan

stresnya. Dengan menurunkan atau menghilangkan faktor stress itu, maka kemungkinan terjadinya kehamilan akan semakin besar.

Nah, dengan adanya anak angkat, maka istri sudah merasa punya momongan sehingga tuntutan akan kehamilan tidak terlalu mengganggu lagi. Demikian pula tidak ada lagi pertanyaan dari orang orang karena mereka sudah melihat adanya seorang anak.

Pertanyaan orang: "Berapa orang anaknya?", tidak lagi menyinggung perasaannya karena dia sudah bisa menjawabnya. Tanpa anak, pertanyaan itu akan sangat mengganggu, apalagi kalau pertanyaan yang sama didengar seringkali dari setiap orang yang ditemui.

Dengan kondisi emosi yang stabil, istri akan lebih mudah untuk hamil dan mendapatkan anak dari rahimnya sendiri.

Jadi, keberhasilan mendapatkan anak, setelah 'dipancing' dengan anak angkat, bukanlah mitos, tapi lebih karena faktor psikologis.



## **Setelah Istri Berhasil Hamil.**

Setelah istri berhasil hamil, masih ada beberapa hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Masa tiga bulan pertama adalah masa yang sensitif. Kondisi kehamilan masih labil. Dalam masa tiga bulan itu, sebisa mungkin jangan berhubungan dulu karena bisa jadi kehamilan akan gagal dan “mens” akan datang lagi. Penulis sendiri “berpuasa” selama empat bulan, supaya aman. Sesudah itu pun harus sangat berhati-hati saat berhubungan intim.

Jauhkan istri dari kelelahan dan stres karena kedua hal itu bisa menggagalkan kehamilan. Sebisa mungkin hindarkan istri dari keharusan untuk naik-turun tangga. Lebih banyak luangkan waktu istirahat bagi istri. Hindari makanan-makanan yang bersoda, beralkohol, juga buah-buahan yang kurang baik untuk wanita hamil seperti durian. Asap rokok juga harus dijauhkan dari istri karena hal itu akan mempengaruhi bayi yang dikandung. Berikan istri makanan-makanan yang bergizi.

Untuk perkembangan janin, dianjurkan untuk mendengarkan lagu-lagu yang bisa merangsang

pertumbuhan otak bayi seperti lagu lagu klasik. Pengaruh aktifitas istri akan mempengaruhi sang janin seperti misalnya istri yang aktif belajar bahasa disaat hamil, akan membuat bayi nantinya akan mudah belajar bahasa. Hal ini sudah terbukti dari adik bungsu saya. Saat masih berada dikandung, ibu saya belajar bahasa Inggris dari orang Inggris. Sejak kecil dia sangat cepat belajar bahasa, termasuk bahasa Inggris tentunya.

## **Setelah Anak Lahir**

Penulis banyak mendengar kisah menyedihkan dimana banyak keluarga yang bubar, bercerai setelah 1-2 tahun pernikahannya. Seringkali saya memikirkannya, kenapa ya.....?

Menurut pendapat saya, perceraian itu bisa disebabkan oleh beberapa hal dibawah ini:

- Saat istri hamil, si suami tidak lagi melihat keindahan tubuh istrinya. Istri cenderung menjadi gemuk. Suami bisa tergoda oleh gadis lain. Apakah itu kesalahan si istri? Tentunya tidak.
- Dengan makin membesarnya kandungan, suami merasa semakin tidak nyaman.

- Setelah istri melahirkan, pasutri tidak boleh behubungan dulu selama 40 hari. Ini membuka pintu godaan yang lebih besar buat suami.
- Setelah masa puasa 40 hari selesai, suami merasakan organ istri yang lebih longgar karena istrinya melahirkan dengan cara alami (bukan operasi cesar). Semakin bertambahlah “pembenaran” si suami untuk mencari penyaluran.
- Sebelum anak lahir, perhatian istri sepenuhnya kepada suami. Tapi setelah ada si bayi, perhatian istri sepenuhnya ke anaknya. Si suami merasa “tersingkir” dari periuk kasih sayang istri. Nah, dalam situasi seperti ini, situasinya akan gawat kalau saja ada gadis lain yang memberikan perhatian khusus kepada si suami.

## **Bersyukur**

Disaat susah, orang selalu ingat kepada Tuhan dan memohon pertolonganNya. Tapi disaat senang, orang seringkali lupa bersyukur dan berterimakasih kepada Tuhan.

Bilamana istri anda sudah berhasil mendapatkan kehamilan, jangan lupa untuk bersyukur. Rasa syukur

akan memperkuat keberhasilan sampai kelahiran anak pada waktunya.

Bagaimana sekiranya istri tidak berhasil hamil? Pantaskah kita mengeluh dan mengomel atas kegagalan itu? Jangan pernah! Tetaplah bersyukur bahwa keluarga anda masih utuh dan bersyukurlah bahwa masih ada kesempatan untuk mencoba lagi untuk usaha mendapatkan kehamilan.

## **Konsultasi**

Bagi anda yang menginginkan keterangan lebih lanjut tentang proses mendapatkan kehamilan, anda bisa menghubungi penulis melalui email address: [ewartana@yahoo.com](mailto:ewartana@yahoo.com). atau [ewartana@gmail.com](mailto:ewartana@gmail.com)

## Rangkuman

### 1) Masa Persiapan

- a. Dapatkan tanggal masa subur istri.
- b. Suami menyiapkan diri dua minggu sebelum masa subur istri supaya daya semprot sperma cukup tinggi.
- c. Jaga kondisi fisik agar tetap segar.

### 2) Saat Berhubungan

- a. Lakukan foreplay dulu agar istri bisa menikmati hubungan intim.
- b. Pantat istri diganjal dengan bantal supaya cukup tinggi.
- c. Lakukan hubungan pasutri, usahakan penetrasi sedalam mungkin.
- d. Setelah berhubungan, biarkan kedua kaki istri diangkat dan disandarkan ke dinding selama kira kira 10 menit.
- e. Lakukan pembersihan seperlunya.
- f. Istirahat.

### 3) Masa Menunggu Hasil

- a. Jangan melakukan hubungan intim dengan istri sampai waktu datang bulan berikutnya.

- b. Bila sakit, obat-obatan yang diberikan perlu diperiksakan ke dokter ahli kandungan.
- c. Kalau ternyata menses telat, tunggu lagi selama seminggu sebelum memeriksakan diri ke dokter kandungan.
- d. Bila ternyata istri hamil, maka masa puasa suami diteruskan sampai 3 bulan. Kalau tidak sanggup puasa selama itu, hubungan intim harus dilakukan dengan sangat hati-hati.

#### **4) Masa Perawatan**

- a. Hindarkan situasi dimana istri bisa stress, letih, jauhi pekerjaan fisik yang berat. Hindari naik-turun tangga.
- b. Hindari makanan yang membahayakan kandungan seperti alkohol, durian, minuman bersoda, dll.
- c. Bila istri sakit, periksakan obat-obatan yang ke dokter ahli kandungan, sebelum diminum.
- d. Saat berada didalam kendaraan, hindari adanya guncangan.
- e. Hubungan intim harus dilakukan dengan sangat hati-hati agar darah/kandungannya tidak keluar lagi. Sebisa mungkin hindari goyangan berlebihan disaat berhubungan.
- f. Tiga bulan pertama adalah masa yang rentan sehingga perlu sangat berhati-hati menjaga

kandungan. Hal yang sama terjadi pada umur kandungan yang ke 7.

Referensi:

1. The Secret – Rhonda Byrne
2. The Law Of Attraction – Michael J. Losier
3. Notes From The Universe – Mike Dooley