

Yoga dan Kesehatan Ibu Hamil: Scoping Review Terhadap Pendekatan Holistik Dalam Asuhan Kehamilan

Ririn Ariyanti ¹⁾²⁾

¹ S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan Indonesia

² Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Indonesia

*Email : ririn_ariyanti@borneo.ac.id

History Artikel

Submitted: 24 Desember 2024

Received: 07 Juni 2025

Accepted: 28 Juni 2025

Published: 28 Juni 2025

Abstrak

Yoga merupakan salah satu pendekatan holistik yang dikenal dapat mendukung kesehatan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan scoping review guna mengevaluasi manfaat yoga prenatal, dengan fokus pada peningkatan kesehatan fisik, psikologis, serta luaran kehamilan. Kajian ini mencakup tujuh penelitian dengan desain kuasi-eksperimental, uji coba terkontrol acak (RCT), dan studi klinis yang dipublikasikan dalam satu tahun terakhir dari 1 Januari-1 Desember 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal secara signifikan mampu mengurangi kecemasan prenatal hingga 11,10%, meningkatkan kualitas tidur melalui perbaikan skor PSQI, dan mempersingkat durasi persalinan rata-rata sebesar 1,36 jam. Selain itu, yoga juga mendukung regulasi hormon stres, seperti penurunan ekspresi gen FKBP5, serta meningkatkan luaran neonatus, termasuk skor Apgar bayi yang lebih tinggi. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti variasi desain studi dan ukuran sampel yang kecil, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih solid. Hasil ini mendukung pengintegrasian yoga sebagai bagian dari program antenatal untuk mendukung kesejahteraan ibu dan bayi secara efektif dan aman.

Kata kunci : Durasi Persalinan; Kecemasan Prenatal; Kesehatan Ibu Hamil; Pendekatan Holistik; Yoga Prenatal.

Abstract

Yoga and Maternal Health: A Scoping Review of Holistic Approaches in Pregnancy Care. Yoga is a holistic approach widely acknowledged for its potential to enhance maternal health during pregnancy. This study aims to perform a scoping review to evaluate the benefits of prenatal yoga, focusing on improvements in physical health, psychological well-being, and pregnancy outcomes. The review analyzed seven studies involving quasi-experimental designs, randomized controlled trials (RCT), and clinical trials published within the last five years. The findings highlight that prenatal yoga significantly reduces prenatal anxiety by up to 11.10%, enhances sleep quality with improved PSQI scores, and shortens labor duration by an average of 1.36 hours. Additionally, yoga aids in regulating stress hormones, such as reducing FKBP5 gene expression, and contributes to better neonatal outcomes, including higher Apgar scores. Despite these promising results, limitations such as variations in study design and small sample sizes necessitate further research with more rigorous methodologies. These findings support the integration of yoga into antenatal care programs as a safe and effective method for enhancing maternal and neonatal well-being.

Keywords: Holistic Approach, Labor Duration, Maternal Health, Prenatal Anxiety, Prenatal Yoga



1. Pendahuluan

Masa kehamilan adalah waktu yang penuh dengan berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun emosional. Tantangan seperti stres, kecemasan, dan nyeri tubuh sering kali menyertai periode ini (Clingenpeel, 2019). Untuk membantu mengelola tantangan tersebut, yoga prenatal, yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, telah diidentifikasi sebagai pendekatan non-obat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu serta mendukung pertumbuhan janin (Danti et al., 2020). Selain itu, yoga prenatal membantu ibu hamil merasa lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan (Yunita Laila Astuti et al., 2022).

Studi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil dengan mengurangi kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stress (Rong et al., 2020). Latihan ini juga memberikan efek menenangkan melalui teknik pernapasan dan fokus pada relaksasi (Danti et al., 2020). Selain itu, yoga prenatal membantu mempersiapkan ibu secara emosional untuk menghadapi masa postpartum, menjadikannya strategi penting dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan (Amita & Ratnaningsih, 2020).

Manfaat fisik dari yoga prenatal juga tidak kalah signifikan. Latihan ini dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, dan meningkatkan aliran darah ke janin, sehingga mendukung perkembangan janin secara optimal (Susanti et al., 2023). Yoga prenatal juga diketahui mengurangi risiko komplikasi kehamilan, seperti kelahiran prematur, serta membantu ibu mempersiapkan tubuh untuk persalinan dengan mengurangi kemungkinan cedera seperti robekan perineum (Ayu Retno Kusumasari, 2023).

Selain itu, latihan yoga meningkatkan fleksibilitas tubuh dan memperkuat otot yang penting selama proses persalinan (Lin et al., 2022)

Tidak hanya bermanfaat bagi ibu, yoga prenatal juga memberikan dampak positif bagi bayi. Penelitian menunjukkan bahwa bayi dari ibu yang rutin melakukan yoga selama kehamilan memiliki berat badan lahir yang lebih baik dan lebih siap menghadapi kelahiran (Maryati et al., 2021). Selain itu, latihan yoga meningkatkan peluang persalinan normal dan mengurangi kebutuhan intervensi medis, sehingga bayi lebih sedikit mengalami trauma kelahiran (Ayu Retno Kusumasari, 2023). Hal ini menegaskan yoga prenatal sebagai intervensi penting dalam mendukung hasil kehamilan yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *scoping review* melalui kajian ini adalah Bagaimana dampak yoga prenatal terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan luaran kehamilan berdasarkan bukti ilmiah terkini? (Yunita Laila Astuti et al., 2022). Dengan demikian, hasilnya diharapkan dapat menjadi pedoman praktis bagi penyedia layanan kesehatan dalam mendukung kesehatan ibu hamil secara holistik (Lin et al., 2022)

2. Metode

Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *scoping review* untuk mengeksplorasi manfaat yoga sebagai pendekatan holistik dalam perawatan kehamilan. Metode ini dipilih karena mampu memetakan secara sistematis literatur ilmiah terkait dampak yoga prenatal terhadap kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil serta perkembangan janin. *Scoping review* ini mengacu pada kerangka kerja, dengan dukungan panduan dari Joanna Briggs Institute (JBI), untuk memastikan proses yang transparan, sistematis, dan komprehensif dalam

merangkum bukti ilmiah yang ada. Fokus utama penelitian ini adalah memahami bagaimana yoga dapat mendukung perawatan holistik selama kehamilan, baik dari aspek fisiologis seperti pengurangan nyeri dan peningkatan kualitas tidur, maupun aspek psikologis seperti penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan emosional.

Strategi Pencarian

Proses penelitian dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Pertama, pencarian literatur dilakukan pada basis data elektronik utama seperti PubMed dan Scopus. Kata kunci yang digunakan termasuk “pregnant women,” “pregnancy,” “yoga”, “effect”, “impact,” dan “benefit,” yang dikombinasikan dengan operator boolean seperti AND, OR, dan NOT. Selanjutnya, artikel yang ditemukan disaring berdasarkan kriteria inklusi, yaitu publikasi dalam sepuluh tahun terakhir (2014–2024), dalam bahasa Inggris, yang berfokus pada yoga prenatal sebagai intervensi utama, dan memuat data terkait kesehatan ibu atau janin. Artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi, tidak relevan, atau tidak tersedia dalam teks penuh dikecualikan.

Proses Seleksi

Penelitian ini menetapkan kriteria inklusi yang mencakup artikel dengan desain penelitian seperti Randomized Controlled Trials (RCTs), studi sebelum-sesudah (before-after studies), kohort prospektif, studi lintas-seksional, serta laporan kasus. Artikel yang memenuhi syarat harus diterbitkan dalam rentang waktu 1 Januari 2014 hingga 1 Desember 2024 dan berfokus pada yoga selama kehamilan pada ibu hamil. Hanya publikasi berbahasa Inggris yang dimasukkan ke dalam analisis. Sebaliknya, kriteria eksklusi meliputi artikel dengan informasi yang tidak memadai, artikel yang diterbitkan dalam bahasa selain Inggris, laporan kasus,

abstrak konferensi, serta penelitian yang tidak secara eksplisit membahas yoga selama kehamilan. Proses seleksi artikel divisualisasikan melalui diagram PRISMA, yang menggambarkan tahapan identifikasi, penyaringan, evaluasi, hingga pemilihan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Diagram ini memberikan representasi sistematis dan terstruktur atas metode seleksi yang digunakan, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1 dalam artikel.

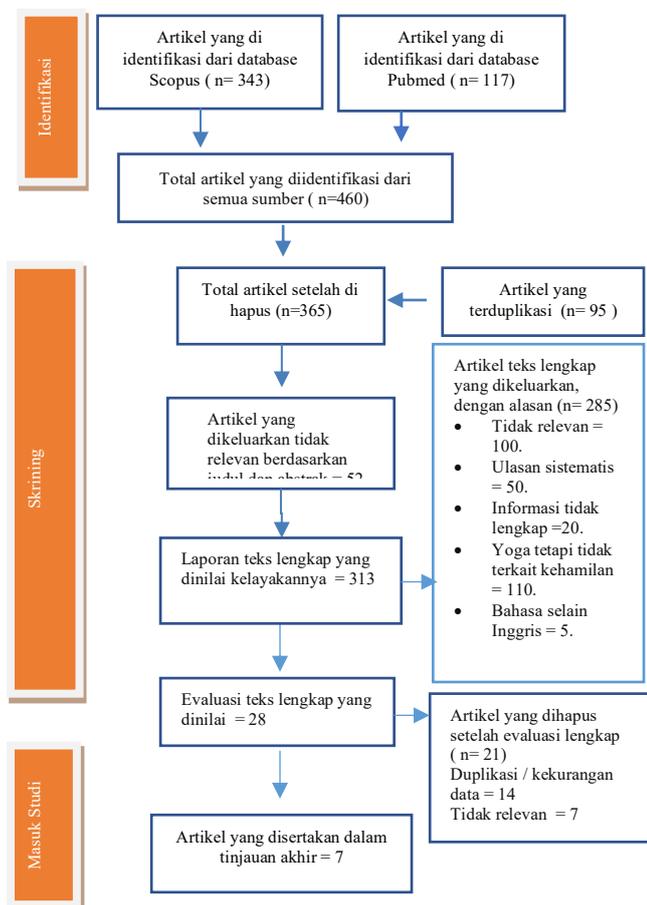
Proses Skrining

Proses seleksi artikel dilakukan melalui tiga tahapan utama. Langkah pertama adalah mengidentifikasi artikel dari dua basis data, yaitu PubMed dengan jumlah artikel sebanyak 117 dan Scopus sebanyak 343, sehingga total artikel yang ditemukan adalah 460 artikel. Seluruh artikel ini kemudian diunggah ke dalam aplikasi web Rayyan (<https://www.rayyan.ai/>) untuk proses penghapusan artikel duplikat serta penyaringan awal. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, sebanyak 95 artikel dihapus karena terduplikasi, sehingga menyisakan 365 artikel yang lolos ke tahap penyaringan berikutnya.

Pada langkah kedua, artikel yang tersisa disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, melibatkan evaluasi judul dan abstrak. Penyaringan dilakukan secara independen oleh dua peninjau menggunakan aplikasi Rayyan. Pada tahap ini, sebanyak 52 artikel dikeluarkan karena dinilai tidak relevan, sehingga hanya 313 artikel yang diteruskan untuk evaluasi kelengkapan. Selanjutnya, sebanyak 285 artikel dikeluarkan berdasarkan alasan berikut: 100 artikel tidak relevan dengan topik, 50 artikel adalah ulasan atau tinjauan sistematis, 20 artikel memiliki informasi yang tidak lengkap, 110 artikel berkaitan dengan yoga tetapi tidak relevan dengan komplikasi kehamilan, dan 5 artikel diterbitkan dalam bahasa selain Inggris. Setelah tahap evaluasi kelengkapan, 28 artikel berhasil dipertahankan untuk

dilanjutkan ke evaluasi teks lengkap. Tahap terakhir adalah evaluasi teks lengkap dari 28 artikel yang tersisa. Sebanyak 14 artikel dikeluarkan karena alasan duplikasi atau kekurangan data penting, dan 7 artikel dikeluarkan karena tidak relevan. Seluruh proses ini melibatkan diskusi antar peninjau dan, jika terjadi perbedaan pendapat, peninjau ketiga akan dilibatkan untuk menyelesaikan permasalahan. Akhirnya, 7 artikel dipilih untuk disertakan dalam tinjauan skoping sebagai hasil akhir.

Alur Diagram Prisma



Data Koleksi

Data dalam penelitian ini dikumpulkan oleh peninjau yang menggunakan formulir ekstraksi data yang telah dirancang sebelumnya. Informasi yang diperoleh mencakup nama penulis, tahun penerbitan, desain penelitian, lokasi atau negara pelaksanaan studi, jumlah partisipan,

komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan, jenis kuesioner yang dipakai berikut waktu pelaksanaannya, jenis intervensi yoga serta waktu penerapannya, dan hasil yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil. Namun, meta-analisis tidak dapat dilaksanakan karena adanya variasi signifikan dalam desain penelitian, jenis terapi yoga, alat pengukuran yang digunakan, serta jadwal pelaksanaan intervensi dan evaluasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang menyeluruh mengenai dampak yoga terhadap kesehatan ibu hamil, sekaligus mengidentifikasi kekosongan penelitian yang memerlukan kajian lebih lanjut.

3. Hasil

Gambaran Umum Studi Yang Disertakan

Yoga telah lama dikenal sebagai pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan emosional (Yulianti et al., 2022) Praktik ini semakin relevan dalam mendukung kesehatan ibu hamil, terutama dalam menghadapi tantangan selama kehamilan, seperti gangguan tidur, kecemasan, nyeri persalinan, dan komplikasi lainnya (Azward et al., 2021). Berdasarkan analisis terbaru dari penelitian yang disertakan, yoga menunjukkan potensi besar dalam mengoptimalkan kesehatan ibu hamil dan hasil kehamilan secara keseluruhan (Nadholt et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023). Beragam penelitian telah menguji efektivitas berbagai jenis yoga, termasuk yoga prenatal, Iyengar yoga, dan yoga Hatha (Rahayu & Ariningtyas, 2023; Yekefallah et al., 2021). Temuan menunjukkan manfaat yang signifikan, seperti peningkatan kualitas tidur pada trimester ketiga kehamilan (Azward et al., 2021), pengurangan kecemasan prenatal (Indrayani et al., 2023) dan penurunan nyeri persalinan (Rahayu & Ariningtyas, 2023). Selain itu,

yoga prenatal terbukti meningkatkan hasil neonatus, seperti skor Apgar bayi yang lebih baik (Yekefallah et al., 2021)

Bagian ini akan menguraikan hasil-hasil utama dari scoping review, memberikan analisis mendalam tentang dampak yoga terhadap kesehatan ibu hamil. Pembahasan ini juga akan menjelaskan relevansi temuan dalam konteks praktik kebidanan dan penelitian di masa depan (Nadholta et al., 2023). Integrasi yoga sebagai bagian dari asuhan kehamilan dapat mendukung pendekatan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Indrayani et al., 2023; Yekefallah et al., 2021).

Kajian ini melibatkan tujuh penelitian yang relevan, mencakup tiga studi kuasi-eksperimental, tiga uji coba terkontrol acak (RCT), dan satu studi klinis. Penelitian-penelitian tersebut mengeksplorasi berbagai aspek terkait kehamilan dan hasilnya, seperti pre-eklampsia (k=1), kecemasan selama kehamilan (k=3), durasi persalinan yang lebih lama dari normal (k=2), serta nyeri persalinan (k=1). Yoga dalam berbagai bentuk, seperti yoga prenatal, Hatha yoga, dan Iyengar yoga, digunakan sebagai intervensi dengan durasi latihan yang bervariasi antara 4 hingga 16 minggu dan frekuensi rata-rata dua hingga tiga kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan manfaat yang signifikan terhadap aspek fisik, mental, dan luaran kehamilan secara keseluruhan. Temuan utama meliputi penurunan tingkat kecemasan prenatal (k=3), peningkatan kualitas tidur selama trimester ketiga (k=1), pengurangan durasi persalinan (k=2), perbaikan dalam pengaturan hormon stres (k=1), serta peningkatan skor Apgar pada bayi baru lahir (k=1). Detail lebih lanjut tentang desain studi, karakteristik populasi, jenis intervensi, dan luaran utama dapat ditemukan pada Tabel 1. Penelitian-penelitian ini memberikan bukti yang mendukung bahwa yoga dapat menjadi bagian penting dari pendekatan holistik dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan hasil kehamilan.

Luaran Utama Berdasarkan hasil Studi

Scoping review ini mengidentifikasi yoga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai hasil kesehatan ibu hamil. Salah satu temuan utama adalah pengurangan tingkat kecemasan prenatal, yang dilaporkan dalam tiga penelitian. Intervensi yoga prenatal, baik dilakukan secara langsung maupun melalui platform daring, terbukti efektif menurunkan skor kecemasan yang diukur dengan alat seperti GHQ-12 dan HARS. Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yoga rata-rata mencapai 11,10% dibandingkan kelompok kontrol (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023).

Selain mengurangi kecemasan, yoga juga berdampak positif pada durasi persalinan. Dua penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga mengalami persalinan lebih singkat dibandingkan kelompok kontrol, dengan rata-rata durasi lebih pendek sekitar 1,36 jam. Hal ini dikaitkan dengan efek relaksasi dari yoga, yang membantu meningkatkan efisiensi kontraksi uterus dan mengurangi ketegangan otot selama proses persalinan (Indrayani et al., 2023; Yekefallah et al., 2021).

Manfaat lain dari yoga prenatal adalah peningkatan kualitas tidur selama trimester ketiga, yang sering kali terganggu akibat perubahan fisiologis dan hormonal pada kehamilan. Sebuah studi melaporkan bahwa peserta yang mengikuti sesi yoga dua kali seminggu selama empat minggu menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor PSQI, dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi (Azward et al., 2021) Dari perspektif fisiologis, yoga juga menunjukkan kemampuan untuk membantu regulasi hormon stres. Salah satu penelitian melaporkan bahwa yoga menurunkan ekspresi gen FKBP5, yang berperan dalam regulasi kortisol, sehingga mendukung keseimbangan hormon yang lebih baik

Nama Tahun	Tipe Studi	Negara	Populasi	Intervensi	Luaran
Azwarda et al. (2021)	Quasi-eksperimental	Indonesia	60 wanita hamil trimester ketiga	Prenatal yoga, 4 sesi dalam 2 minggu (30 menit/sesi, 2x/minggu)	Peningkatan kualitas tidur dengan skor PSQI lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol, mengurangi insomnia trimester 3.
Nadholta et al. (2023)	RCT	India	100 wanita hamil (trimester 2 dan 3)	Prenatal yoga online selama 16 minggu (60 menit/sesi, 2x/minggu)	Penurunan skor kecemasan (GHQ-12) dan depresi (EPDS) signifikan, peningkatan kualitas hidup, termasuk aspek psikologis.
Ruqaiyah et al. (2020)	Quasi-eksperimental	Indonesia	24 wanita hamil trimester ketiga (12 kontrol, 12 intervensi)	Yoga prenatal selama 6 minggu (40 menit/sesi, 2x/minggu)	Penurunan ekspresi gen FKBP5 (biomarker stres), regulasi kortisol yang lebih baik, dan pengurangan kecemasan prenatal.
Yekefallah et al. (2021)	Clinical Trial	Iran	70 wanita hamil nulipara	Yoga prenatal (Hatha Yoga) selama 10 minggu (90 menit/sesi, 1x/minggu)	Penurunan tingkat induksi persalinan (27% vs 50%), durasi persalinan lebih singkat, skor Apgar bayi lebih baik (>7).
Zainiyah et al. (2024)	RCT	Indonesia	50 wanita hamil dengan pre-eklampsia	Yoga prenatal selama 12 minggu (45 menit/sesi, 3x/minggu)	Peningkatan kadar PIGF, penurunan tekanan darah arteri rata-rata, mengurangi risiko komplikasi hipertensi kehamilan.
Rahayu & Ariningtyas (2023)	Quasi-eksperimental	Indonesia	59 wanita hamil primigravida	Iyengar Yoga selama 12 minggu (90 menit/sesi, 1x/minggu)	Penurunan nyeri persalinan dengan skor VAS lebih rendah, penurunan kecemasan dengan skor HARS lebih baik.
Indrayani et al. (2023)	RCT	Indonesia	60 wanita hamil trimester ketiga	Prenatal yoga selama 1 bulan (30 menit/sesi, 2x/minggu)	Penurunan kecemasan prenatal (11,10%), durasi persalinan lebih singkat (2,65 jam vs 4,01 jam pada kontrol).

selama kehamilan (Ruqaiyah et al., 2020). Selain itu, yoga juga memberikan dampak positif pada hasil neonatus. Bayi dari ibu yang berlatih yoga memiliki skor Apgar yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa manfaat yoga tidak hanya dirasakan oleh ibu tetapi juga oleh bayi yang dilahirkan (Yekefallah et al., 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi pendekatan holistik yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil sekaligus mendukung luaran kehamilan yang lebih baik. Temuan ini memperkuat perlunya pengintegrasian yoga sebagai bagian dari asuhan antenatal yang komprehensif.

4. Pembahasan

Yoga Mendukung Kesehatan Holistik Ibu Hamil

Yoga selama kehamilan telah diidentifikasi sebagai pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan holistik ibu hamil. Dalam scoping review ini, ditemukan bahwa yoga memberikan manfaat pada berbagai aspek kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu hamil (Astutik et al., 2024; Nadholta et al., 2023). Secara khusus, yoga terbukti mengurangi kecemasan prenatal secara signifikan, seperti yang dilaporkan dalam beberapa studi, di mana tingkat kecemasan berkurang hingga 11,10% setelah intervensi (Indrayani et al., 2023). Penurunan ini dapat diatribusikan pada mekanisme relaksasi yang dihasilkan oleh kombinasi latihan pernapasan (*pranayama*), postur tubuh (*asanas*), dan meditasi (*dhyana*), yang bersama-sama membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol (Indrayani et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023). Selain itu, yoga juga membantu meningkatkan kualitas tidur, terutama pada trimester ketiga kehamilan, yang sering kali terganggu akibat perubahan hormonal dan fisik (Astutik et al., 2024). Latihan yoga, dengan fokus pada relaksasi dan

peregangan, membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kenyamanan tidur ibu (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023). Dampak positif ini mendukung pandangan bahwa yoga adalah pendekatan yang bersifat preventif sekaligus kuratif, menawarkan solusi non-farmakologis untuk mengatasi tantangan fisik dan psikologis selama kehamilan (Indrayani et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023). Dengan demikian, temuan-temuan ini menegaskan bahwa yoga tidak hanya mendukung kesehatan fisik ibu hamil tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis, menjadikannya bagian penting dari asuhan holistik selama kehamilan (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023). Integrasi yoga ke dalam praktik antenatal dapat meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada ibu hamil, sekaligus menawarkan alternatif yang aman dan terjangkau untuk mendukung kehamilan yang sehat ((Indrayani et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023)).

Perbedaan Manfaat Berdasarkan Jenis Yoga Yang digunakan

Jenis yoga yang digunakan dalam berbagai penelitian menunjukkan perbedaan manfaat yang spesifik terhadap kesehatan ibu hamil. Yoga prenatal secara umum, yang mencakup latihan pernapasan (*pranayama*), postur tubuh yang dimodifikasi (*asanas*), dan meditasi (*dhyana*), terbukti efektif dalam mengurangi stres psikologis dan meningkatkan keseimbangan emosional selama kehamilan (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023). Dalam konteks ini, yoga prenatal memberikan pendekatan yang holistik dengan berfokus pada kebutuhan fisik dan mental ibu hamil, termasuk membantu relaksasi dan adaptasi terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan (Indrayani et al., 2023).

Sementara itu, Iyengar yoga, dengan penekanan pada keseimbangan tubuh, pernapasan terkontrol, dan penggunaan alat bantu seperti tali atau balok, memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi nyeri persalinan. Studi menunjukkan bahwa Iyengar yoga mampu menurunkan tingkat nyeri persalinan secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dengan efek yang lebih terasa pada ibu hamil primigravida (Rahayu & Ariningtyas, 2023). Fokus Iyengar yoga pada postur spesifik dan penguatan otot panggul juga mendukung proses persalinan yang lebih efisien, sebagaimana terlihat dari durasi persalinan yang lebih pendek pada kelompok intervensi (Indrayani et al., 2023)

Selain itu, Hatha yoga menunjukkan manfaat dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperkuat otot, dan mengurangi ketegangan otot yang sering terjadi selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik Hatha yoga secara teratur dapat membantu ibu hamil mempersiapkan tubuh untuk menghadapi persalinan, sekaligus meningkatkan sirkulasi darah yang mendukung kesehatan janin (Yekefallah et al., 2021). Dengan demikian, pemilihan jenis yoga yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil menjadi faktor penting untuk memaksimalkan manfaatnya. Setiap jenis yoga memiliki keunggulan unik yang dapat disesuaikan dengan kondisi fisik, psikologis, dan tahap kehamilan masing-masing individu. Hal ini menegaskan pentingnya pengintegrasian yoga ke dalam layanan antenatal dengan memperhatikan preferensi dan kebutuhan individu ibu hamil.

Analisis Temuan

Hasil scoping review ini menunjukkan bahwa yoga sebagai pendekatan holistik memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Penurunan tingkat kecemasan prenatal yang dilaporkan dalam

beberapa penelitian dapat dijelaskan melalui mekanisme pengaturan hormon stres, seperti kortisol, yang didukung oleh latihan pernapasan dan relaksasi yang terintegrasi dalam yoga (Rahayu & Ariningtyas, 2023; Ruqaiyah et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik pernapasan dan meditasi pada yoga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga mengurangi respons stres berlebih pada ibu hamil. Selain itu, yoga terbukti efektif dalam memperbaiki durasi persalinan. Latihan postur tubuh dan pernapasan dalam yoga membantu meningkatkan relaksasi otot, sehingga mempermudah proses kontraksi uterus yang lebih efisien selama persalinan (Indrayani et al., 2023; Yekefallah et al., 2021).

Dengan demikian, yoga dapat mengurangi kebutuhan induksi persalinan dan meminimalkan risiko intervensi medis yang tidak diperlukan. Yoga juga memberikan manfaat pada aspek fisik lainnya, seperti peningkatan kualitas tidur. Gangguan tidur yang umum dialami ibu hamil selama trimester ketiga dapat diatasi melalui sesi yoga rutin, yang melibatkan peregangan ringan dan teknik pernapasan untuk menciptakan relaksasi mendalam (Azward et al., 2021). Hal ini penting karena kualitas tidur yang baik berkontribusi pada keseimbangan hormonal dan kesiapan fisik menjelang persalinan. Manfaat yoga tidak hanya terbatas pada ibu hamil tetapi juga pada hasil neonatus. Skor Apgar bayi baru lahir yang lebih tinggi pada ibu yang berlatih yoga menunjukkan bahwa teknik ini membantu menciptakan kondisi fisik dan mental yang lebih optimal selama persalinan (Yekefallah et al., 2021). Studi-studi ini memperkuat argumen bahwa yoga sebagai intervensi holistik tidak hanya berfokus pada satu aspek kesehatan ibu hamil tetapi juga mencakup hasil yang lebih luas.

Implikasi Praktik

Hasil scoping review ini menyoroti bahwa yoga memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam layanan antenatal sebagai pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan ibu hamil. Temuan yang menunjukkan pengurangan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan durasi persalinan mengindikasikan bahwa yoga dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi tantangan kehamilan, terutama pada ibu dengan risiko psikologis atau fisik tertentu (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023). Selain memberikan manfaat bagi ibu hamil, yoga juga memberikan dampak positif pada bayi yang dilahirkan, seperti peningkatan skor Apgar. Hal ini mendukung pengintegrasian yoga sebagai bagian dari program antenatal untuk meningkatkan hasil kehamilan secara keseluruhan. Dengan manfaat ini, fasilitas kesehatan, termasuk puskesmas dan rumah sakit, dapat mempertimbangkan pelatihan yoga prenatal sebagai bagian dari intervensi rutin untuk ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga (Rahayu & Ariningtyas, 2023; Yekefallah et al., 2021).

Implementasi yoga dalam layanan antenatal memerlukan kolaborasi antara tenaga kesehatan, termasuk bidan, dokter, dan instruktur yoga bersertifikasi, untuk memastikan pelaksanaan yang aman dan efektif. Tenaga kesehatan perlu dilatih dalam memberikan informasi yang tepat mengenai manfaat yoga serta mendorong ibu hamil untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, pelibatan instruktur yoga dengan spesialisasi prenatal dapat membantu memastikan bahwa latihan yoga yang diberikan sesuai dengan kondisi kehamilan individu dan aman bagi ibu maupun janin (Azward et al., 2021; Ruqaiyah et al., 2020). Pengintegrasian yoga juga dapat menjadi pendekatan yang terjangkau dan mudah diakses, terutama di komunitas dengan sumber daya terbatas. Yoga,

sebagai bentuk intervensi non-farmakologis, dapat menjadi alternatif atau pelengkap perawatan medis konvensional dalam mendukung kesehatan ibu dan janin. Dengan demikian, program antenatal berbasis yoga dapat dirancang sebagai bagian dari kebijakan kesehatan ibu yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan jangka panjang (Nadholta et al., 2023; Zainiyah et al., 2024).

Keterbatasan

Meskipun scoping review ini memberikan wawasan yang luas mengenai manfaat yoga bagi kesehatan ibu hamil, terdapat sejumlah keterbatasan yang harus dipertimbangkan. Salah satu kendala utama adalah ukuran sampel yang kecil pada sebagian besar studi yang diulas, yang membatasi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan ke populasi yang lebih besar. Sebagai contoh, beberapa penelitian melibatkan kurang dari 30 peserta di setiap kelompok intervensi, sehingga hasilnya mungkin kurang mencerminkan keragaman demografis yang lebih luas (Rahayu & Ariningtyas, 2023; Ruqaiyah et al., 2020).

Selain itu, banyak penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental yang memiliki risiko bias lebih tinggi dibandingkan dengan uji coba terkontrol acak (RCT). Ketiadaan proses randomisasi dalam beberapa studi dapat memengaruhi validitas internal, terutama dalam mengontrol variabel luar yang mungkin berpengaruh pada hasil penelitian (Azward et al., 2021; Rahayu & Ariningtyas, 2023). Keragaman protokol intervensi yoga juga menjadi tantangan lain. Durasi dan frekuensi latihan yoga bervariasi secara signifikan antar studi, mulai dari 4 hingga 16 minggu, dengan jumlah sesi mingguan yang tidak konsisten. Hal ini membuat sulit untuk menetapkan rekomendasi standar terkait dosis optimal yoga bagi ibu hamil (Nadholta et al., 2023; Yekefallah et al., 2021). Lebih lanjut, sebagian besar studi hanya melibatkan ibu hamil dengan

kehamilan normal, sehingga tidak dapat sepenuhnya mengevaluasi manfaat yoga pada populasi dengan risiko kehamilan tinggi, seperti hipertensi berat atau diabetes gestasional. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian tambahan yang melibatkan populasi yang lebih heterogen untuk memahami manfaat yoga secara menyeluruh (Indrayani et al., 2023; Rahayu & Ariningtyas, 2023). Terakhir, sebagian besar studi dilakukan di negara-negara berkembang dengan sumber daya kesehatan yang terbatas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya relevan dalam konteks negara maju dengan sistem layanan kesehatan yang lebih kompleks (Azward et al., 2021; Ruqaiyah et al., 2020). Dengan demikian, keterbatasan-keterbatasan ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut dengan desain metodologis yang lebih kuat, ukuran sampel yang lebih besar, dan populasi yang lebih beragam untuk mendukung implementasi yoga secara lebih luas dalam asuhan kehamilan. Di samping itu, sebagian besar studi yang dianalisis tidak memiliki tindak lanjut jangka panjang (long-term follow-up), sehingga dampak berkelanjutan dari yoga prenatal terhadap kesehatan ibu maupun bayi belum dapat disimpulkan secara menyeluruh..

5. Kesimpulan

Hasil scoping review ini menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesehatan ibu hamil, baik dari aspek fisik maupun psikologis, serta mendukung luaran kehamilan yang lebih baik. Berbagai jenis yoga, seperti yoga prenatal, Hatha yoga, dan Iyengar yoga, terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan prenatal, meningkatkan kualitas tidur, mempercepat proses persalinan, dan membantu keseimbangan hormon selama kehamilan. Manfaat yoga juga dirasakan oleh bayi yang dilahirkan,

terlihat dari skor Apgar yang lebih tinggi dan kondisi kesehatan neonatus yang lebih optimal (Indrayani et al., 2023; Nadholta et al., 2023). Pengintegrasian yoga ke dalam layanan antenatal dapat menjadi pendekatan holistik yang melengkapi metode perawatan medis konvensional. Temuan ini mendukung pentingnya pengembangan program berbasis yoga sebagai bagian dari kebijakan kesehatan ibu hamil yang lebih komprehensif, terutama di daerah dengan keterbatasan sumber daya kesehatan. Namun, keterbatasan seperti ukuran sampel kecil, perbedaan desain metodologi, dan kurangnya representasi dari populasi berisiko tinggi dalam penelitian, menunjukkan perlunya studi lanjutan untuk memperkuat bukti yang ada. Selain itu, oleh karena itu, hasil temuan ini mendukung pentingnya integrasi yoga prenatal ke dalam kurikulum pelatihan antenatal atau modul edukasi kesehatan ibu hamil, baik di tingkat fasilitas kesehatan maupun komunitas, guna memperluas jangkauan dan efektivitas pendekatan holistik dalam pelayanan kebidanan.

Penelitian di masa mendatang perlu memperluas cakupan populasi dengan melibatkan ibu hamil dari berbagai latar belakang, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti uji coba terkontrol acak (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar, serta mengeksplorasi protokol yoga yang paling efektif terkait durasi dan frekuensi latihan. Dengan penelitian yang lebih mendalam, yoga dapat diintegrasikan sebagai elemen penting dalam praktik kebidanan modern yang berfokus pada pendekatan holistik untuk mendukung kesejahteraan ibu dan bayi selain itu mengingat studi yang diterbitkan cenderung lebih banyak melaporkan hasil yang positif dibandingkan hasil negatif atau non-signifikan. Hal ini dapat memengaruhi objektivitas temuan scoping review.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan scoping review ini. Terima kasih khusus disampaikan kepada rekan-rekan peneliti dan akademisi yang telah memberikan masukan berharga selama proses peninjauan literatur. Kami juga menghargai kontribusi pustakawan yang membantu akses terhadap sumber-sumber referensi yang relevan. Kami berharap hasil scoping review ini dapat menjadi kontribusi yang berarti dalam pengembangan pendekatan holistik untuk mendukung kesehatan ibu hamil, serta menjadi dasar bagi penelitian dan praktik kebidanan di masa mendatang.

Referensi

- Amita, M. V., & Ratnaningsih, S. (2020). Experience On Prenatal Gentle Yoga Exercise During Pregnancy: A Scoping Review. *Childhood Stunting, Wasting, And Obesity, As The Critical Global Health Issues: Forging Cross-Sectoral Solutions*. <https://doi.org/10.26911/the7thicph.03.74>
- Astutik, R. Y., Pramono, N., Susanto, H., & Kartasurya, M. I. (2024). The Effect Of Yoga Training On Postpartum Prolactin And Oxytocin Levels In Primipara Women. *Journal Of Medicine And Life*, 17(2), 210–216. <https://doi.org/10.25122/jml-2023-0390>
- Ayu Retno Kusumasari, H. (2023). The Effectiveness Of Prenatal Yoga As Complementary Therapy On Birth Outcomes. *Jurnal Keperawatan Profesional (Jkp)*, 11(1).
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third Trimester Of Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Clingenpeel, A. (2019). *Prenatal Yoga In Pregnancy*. Liberty University.
- Danti, R. R., Nuzuliana, R., & Fitriana, H. (2020). Prenatal Yoga For Mental Health: A Systematic Literature Review. *5th Universitas Ahmad Dahlan Public Health Conference (Uphec 2019)*, 272–280.
- Indrayani, D., Legiati, T., & Sriyanti, C. (2023). Effectiveness Of Prenatal Yoga On Pregnant Women's Anxiety And Duration Of Labour. *Healthcare In Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11763>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy Of Prenatal Yoga In The Treatment Of Depression And Anxiety During Pregnancy: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Maryati, I., Lestari, F. F., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., Khaerunnisa, M., Novitasari, N., Novitasari, N., Salsabila, S., Salsabila, S., Fauziyah, S. M., & Fauziyah, S. M. (2021). The Effect Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety In Trimester Iii Pregnant Women: A Narrative Review. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 4(3). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v4i3.198>
- Nadholt, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-Body Practice As A Primer To Maintain Psychological Health Among Pregnant Women—Yogesta—A

- Randomized Controlled Trial. *Frontiers In Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
- Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2023). Reduction Of Anxiety And Pain In Primigravida Mothers With Modified Iyengar Yoga: A Clinical Study. *Journal Of Ayurveda And Integrative Medicine*, 14(1). <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The Effectiveness Of Prenatal Yoga On Delivery Outcomes: A Meta-Analysis. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 39, 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Ruqaiyah, Abdullah, N., Hatta, M., Mappaware, N. A., Harun, A., Amir, F., & Baharuddin, A. (2020). The Effects Of Prenatal Yoga For Primagravida With Gen Expression Mrna Fkbp5 (Fk506-Binding Protein 51). *Indian Journal Of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
- Susanti, N. Y., Hikmah, R., & Andayani, K. S. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Profesional Health Journal Special Issue*, 5(1), 8–16. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/phj>
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., & Mohammadkhaniha, F. (2021). The Effect Of Yoga On The Delivery And Neonatal Outcomes In Nulliparous Pregnant Women In Iran: A Clinical Trial Study. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>
- Yulianti, I., Retnowati, Y., Ariyanti, R., Theresia, L., & Lestari, T. T. (2022). *Yoga Prenatal Menurunkan Kecemasan Dan Depresi*. Penerbit Adab.
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik Dan Psikis Pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *Insologi: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Zainiyah, Z., Susanti, E., & Wulandari, N. (2024). The Impact Of Yoga In Pregnancy On Placental Growth Factor Levels And Mean Arterial Pressure In Pre-Eclampsia: A Randomized Controlled Trial. *Journal Of Pharmacy And Pharmacognosy Research*, 12(3), 414–422. https://doi.org/10.56499/jppres23.1820_12.3.414