

Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu

Yunita Laila Astuti^{1*}, Husnul Khatimah², Vini Yuliani³

^{1*,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1, Jakarta, Indonesia

Email: ^{1*}yunitalailaa@gmail.com, ²husnulkhatimah916@gmail.com, ³vinny.jeroline06@gmail.com

Abstract

Prenatal yoga began to be widely developed and carried out to overcome conditions that occur in pregnant women. Yoga during pregnancy not only helps to improve the fitness of pregnant women physically, but also psychologically. The purpose of this study is to explore prenatal yoga in improving the fitness of pregnant women, both physiological and psychological aspects. This research is a literature review with article sources from international journals in 2019-2022. Articles were accessed through online databases, including Science Direct, Proquest, Springer Link, Clinical Key, and Ebsco Host from May 2 to May 10, 2022. The keywords used in the search were prenatal yoga and pregnancy. A total of 2959 articles were obtained from search results, and then identified based on inclusion and exclusion criteria. Articles that met the inclusion criteria were in the form of English experimental research that examined the benefits of prenatal yoga in pregnancy and could be fully downloaded. Articles that did not meet the criteria were eliminated after screening the title, abstract, and full-text thoroughly. Five articles met the criteria. The results of the literature review showed that prenatal yoga could improve the quality of sleep for pregnant women, reduce anxiety, depression, and distress, increase the functional index of uterine arteries, reduce maternal and neonatal complications, strengthen relationships with other pregnant women in yoga classes, and strengthen the attachment relationship between mother and fetus. Thus, it can be concluded that prenatal yoga is a useful exercise for pregnant women so that its implementation must continue to be promoted for antenatal care.

Keywords: prenatal yoga, pregnancy, physiological, psychological

Abstrak

Yoga prenatal mulai banyak dikembangkan dan dilakukan untuk mengatasi keluhan yang terjadi pada ibu hamil. Yoga selama kehamilan tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran ibu hamil secara fisik, namun juga secara psikis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplor prenatal yoga dalam meningkatkan kebugaran ibu hamil, baik secara aspek fisiologis maupun psikologis. Penelitian ini merupakan studi literatur dengan sumber artikel dari jurnal internasional tahun 2019-2022. Artikel diakses melalui basis data daring, meliputi Science Direct, Proquest, Springer Link, Clinical Key, dan Ebsco Host dari tanggal 2 Mei sampai dengan 10 Mei 2022. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah prenatal yoga dan pregnancy. Sejumlah 2959 artikel didapatkan dari hasil pencarian, lalu diidentifikasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu berupa penelitian eksperimen berbahasa Inggris yang meneliti tentang manfaat prenatal yoga dalam kehamilan dan dapat diunduh secara utuh. Artikel yang tidak memenuhi kriteria dieliminasi setelah melalui skrining judul, abstrak, dan teks secara utuh dan menyeluruh. Jumlah artikel yang memenuhi kriteria yaitu lima artikel. Hasil peninjauan literatur menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, menurunkan kecemasan, depresi, dan distress, meningkatkan indeks fungsional arteri uterus, menurunkan komplikasi maternal dan neonatal, mempererat hubungan dengan ibu hamil lain dalam kelas yoga, serta mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan latihan yang bermanfaat bagi ibu hamil sehingga pelaksanaannya harus terus dipromosikan untuk perawatan kehamilan.

Kata Kunci: yoga prenatal, kehamilan, fisiologis, psikologis

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan hal yang unik dan alami dimana ibu hamil mengalami beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan ini sebagai bentuk adaptasi dari kondisi tidak hamil ke kondisi kehamilan yang secara fisiologis dan psikis dirasakan pada saat hamil. Perubahan fisiologis mulai dialami ibu hamil setelah konsepsi dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh (Shagana et al., 2018). Perubahan ini membantu ibu hamil untuk menyesuaikan keadaan hamil serta membantu pertumbuhan janin (Shagana et al., 2018). Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis yang ambivalen, sering mengalami perubahan *mood* dari kelelahan menjadi sangat bahagia, gangguan emosional, dan/atau gangguan kecemasan-depresi, ringan hingga yang lebih berat (Bjelica et al., 2018). Selain itu, ibu hamil mengalami beberapa kekhawatiran, khususnya mengenai jalannya hingga berakhirnya kehamilan (Bjelica et al., 2018). Hal ini membuat ibu hamil sangat rentan karena harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan psikologis yang terjadi, seperti perubahan kepribadian, gaya hidup, dan peran di lingkungan sosial (Bjelica et al., 2018).

Dalam beberapa kondisi, perubahan ini menjadi ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan. Banyak perubahan terjadi pada ibu hamil yang penting untuk dipahami. Pemahaman mengenai perubahan yang fisiologis maupun patologis dapat membantu ibu dalam menghadapi kehamilannya dengan nyaman dan menghindari komplikasi kehamilan yang mungkin terjadi (Shagana et al., 2018). Dengan demikian, penyedia layanan kesehatan dapat memberikan asuhan yang optimal terhadap ibu hamil. Yoga merupakan salah satu perawatan komplementer yang menawarkan olah tubuh dan pikiran (Quzmar et al., 2021). Langkah-langkah melakukan yoga secara umum terdiri atas peregangan, latihan, dan beberapa pose gerakan (*asanas*) dengan pernapasan dalam (*pranayama*) dan meditasi (Babbar et al., 2012; Field, 2011). Dalam kehamilan, yoga dimodifikasi untuk dapat dilakukan dengan aman oleh ibu hamil. Yoga kehamilan menjadi salah satu perawatan alternatif yang direkomendasikan untuk diberikan dalam *antenatal care* (Ee et al., 2021). Yoga kehamilan atau prenatal yoga merupakan salah satu metode untuk melatih fisik maupun psikis ibu hamil sehingga dapat mengoptimalkan persalinan normal (Kaban et al., 2019).

Penelitian yang menganalisis yoga untuk ibu hamil dalam tiga tahun terakhir sangat terbatas. Hal ini mungkin disebabkan karena keterbatasan kelas yoga selama pandemi Covid-19. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk meringankan keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan, baik secara fisik maupun psikis. Menurut hasil penelitian Kaban dkk, bahwa setelah melakukan yoga, keluhan menjadi berkurang pada ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung bagian atas, nyeri punggung bagian bawah, nyeri kaki, dan kebiasaan naik betis pada malam hari, serta cemas, stress, dan depresi ringan (Kaban et al., 2019). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan kecemasan (Battle et al., 2015; Field et al., 2013; Hamdiah et al., 2017; Javnbakht et al., 2009; Muzik, Hamilton, Lisa, et al., 2012; Satyapriya et al., 2009), menurunkan depresi prenatal (Battle et al., 2015; Field et al., 2013; Muzik, Hamilton, Lisa Rosenblum, et al., 2012), menurunkan tekanan darah (Hamdiah et al., 2017), meningkatkan hubungan keterikatan antara ibu dan janin (Astuti et al., 2021; Muzik, Hamilton, Lisa Rosenblum, et al., 2012; Williams, 2015), menurunkan nyeri punggung dan kaki (Field et al., 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplor bukti ilmiah terbaru mengenai peran yoga prenatal dalam menghadapi beragam perubahan atau adaptasi fisiologis maupun psikologis dalam kehamilan. Terdapat banyak penelitian mengenai manfaat yoga prenatal, namun perlu

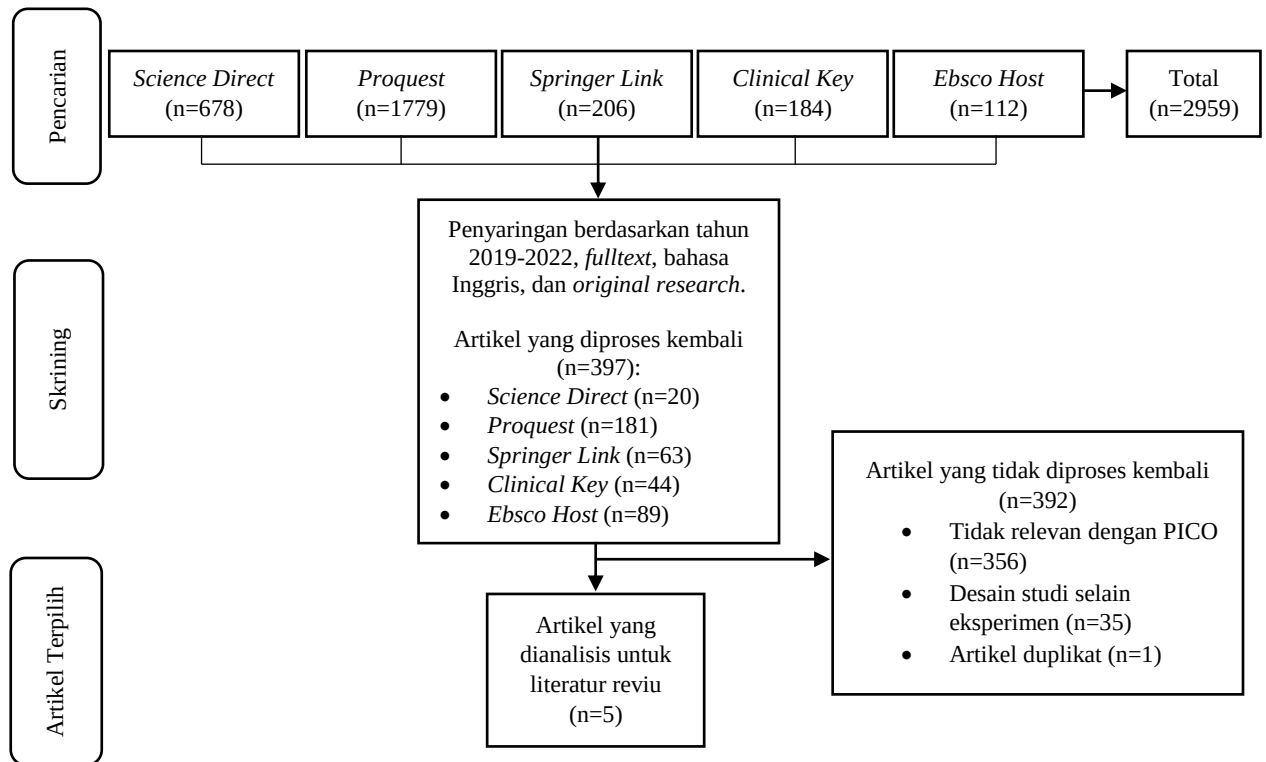
ditelaah hasil penelitian terbaru tentang pengaruhnya terhadap ibu hamil. Dengan demikian, akan diperoleh sebuah literatur terkini terkait yoga dalam kehamilan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan literatur revidu atau tinjauan literatur dengan menelusuri sumber yang telah ada sebelumnya. Data berasal dari basis data *online*, yaitu *Science Direct*, *Proquest*, *Springer Link*, *Clinical Key*, dan *Ebsco Host* yang berupa artikel penelitian asli. Artikel diakses dari tanggal 2 Mei 2022 sampai dengan 10 Mei 2022. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah *prenatal yoga* dan *pregnancy*, serta menggunakan logika Boolean yang sesuai. Logika yang digunakan adalah *prenatal yoga AND pregnancy*.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini disusun berdasarkan PICO (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*), yaitu ibu hamil yang diberikan intervensi yoga prenatal yang dibandingkan dengan ibu hamil tanpa intervensi yoga prenatal, serta menganalisis manfaat intervensi dalam menghadapi perubahan fisiologis maupun psikologis kehamilan. Selain itu, berupa penelitian eksperimen tiga tahun terakhir mulai tahun 2019 sampai dengan tahun 2022, berbahasa Inggris, serta dapat diunduh secara utuh (*fulltext*). Adapun artikel penelitian yang tidak melibatkan kelompok kontrol, sumber data sekunder, desain penelitian selain studi eksperimental seperti *systematic review*, protokol studi, *cross-sectional*, *cohort*, *case-control*, serta studi kasus menjadi kriteria eksklusi.

Dalam proses pencarian pada basis data secara daring dengan kata kunci, didapatkan total 2959 artikel. Sejumlah artikel yang tampil pada halaman pencarian setelah menggunakan kata kunci kemudian disaring berdasarkan rentang tiga tahun terakhir, *fulltext*, bahasa, dan *original research*. Setelah penyaringan, diperoleh 20 artikel dari basis data *Science Direct*, 181 artikel dari *Proquest*, 63 artikel dari *Springer Link*, 44 artikel dari *Clinical Key*, dan 89 artikel dari basis data *Ebsco Host*. Kemudian, dilakukan penelaahan secara manual melalui judul, abstrak, dan teks keseluruhan, dan diperoleh 5 artikel yang memenuhi kriteria. Proses pencarian dan penelaahan artikel dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Pencarian Artikel

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian artikel dari lima basis data yang telah dijelaskan di metodologi, maka terpilih lima artikel untuk ditelaah oleh peneliti. Revidu dilakukan pada lima artikel yang memenuhi kriteria. Adapun hasil analisis dari lima artikel tersebut adalah sebagai berikut.

Karakteristik Artikel

Karakteristik artikel yang dianalisis tergambar pada Tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan bahwa lima artikel yang ditelaah merupakan penelitian eksperimental. Terdapat lima artikel yang merupakan penelitian quasi eksperimen dengan melibatkan kelompok kontrol (Azward et al., 2021; Bakri et al., 2021; Bouya et al., 2021; Sulastri et al., 2021), sedangkan satu artikel penelitian metode campuran kuantitatif-kualitatif (Styles et al., 2019). Metode sampling yang dilakukan terdiri atas *purposive sampling* (Azward et al., 2021; Bakri et al., 2021; Styles et al., 2019; Sulastri et al., 2021) dan *convenience sampling* (Bouya et al., 2021). Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian berbeda-beda, yaitu 60 (Azward et al., 2021), 24 (Bakri et al., 2021; Sulastri et al., 2021), 100 (Bouya et al., 2021), 30 (Styles et al., 2019) yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 1 Karakteristik Artikel

No.	Peneliti/Tahun	Judul Artikel	Desain Penelitian	Metode Sampling	Jumlah Sampel
1.	Hajratul Azward, Sri Ramadhany, Nugraha Pelupessya, Andi Nilawati Usman, Farida Tandi	<i>Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women</i>	<i>Quasi-experiment, nonequivalent control group design</i>	<i>Purposive sampling</i>	60

Bara/2021					
2.	Kiki Reski Rahmadani Bakri, Andi Nilawati Usmana, Saidah Syamsuddin, Irfan Idris, Erlyn Limoa/2021	<i>The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged</i>	<i>Quasi-experiment, nonequivalent control group design</i>	<i>Purposive sampling</i>	24
3.	Salehoddin Bouya, Leli Rezaie Keikhaie, SaraSadat Hosseini, Khadije Rezaie Keikhaie/2021	<i>The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study</i>	<i>Quasi-experiment</i>	<i>Convenience sampling</i>	100
4.	Andi Sulastri, Saidah Syamsuddinb, Irfan Idris, Erlyn Limoa/2021	<i>The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women</i>	<i>Quasi-experiment, nonequivalent control group design</i>	<i>Purposive sampling</i>	24
5.	Amanda Styles, Virginia Loftus, Susan Nicolson, Louise Harms/2019	<i>Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits</i>	<i>Sequential mixed method design</i>	<i>Purposive sampling</i>	30

Karakteristik Yoga Prenatal

Seluruh artikel tersebut memberikan intervensi berupa yoga prenatal pada ibu hamil primigravida maupun multigravida. Dari hasil penelaahan artikel dalam penelitian ini, terdapat beberapa frekuensi dan durasi perlakuan yoga prenatal yang bervariasi. Frekuensi perlakuan yoga prenatal pada ibu hamil di antaranya sebanyak 4 kali dalam 2 minggu (Azward et al., 2021), lalu 8 kali dalam 8 minggu (Bakri et al., 2021; Styles et al., 2019; Sulastri et al., 2021), serta 3 kali per minggu selama 10 minggu (Bouya et al., 2021). Durasi berbeda juga terlihat dari hasil telaah artikel, yaitu 45 menit per sesi pada penelitian Amanda Styles, dkk dan 60 menit per sesi pada penelitian Salehoddin Bouya, dkk, sedangkan ketiga artikel lainnya tidak menjelaskan terperinci mengenai durasi pemberian yoga prenatal. Secara global, belum terdapat penetapan atau pedoman standar mengenai durasi maupun frekuensi pemberian yoga prenatal. Hal ini digambarkan dari beberapa penelitian yang melakukan studi tentang yoga selama kehamilan yang diberikan dengan waktu beragam. Pada beberapa penelitian sebelumnya, intervensi yoga prenatal beragam, yaitu dari rentang durasi total 8 hingga 15 jam yoga (Astuti et al., 2021). Setiap sesinya pun juga berbeda-beda, yaitu dari 45 menit, 60 menit, 75 menit dan 90 menit per sesi kelas yoga (Astuti et al., 2021).

Waktu Pemberian Yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada artikel yang ditelaah, yoga prenatal diberikan pada ibu hamil trimester II dan III, yaitu mulai usia kehamilan 20 minggu hingga 30 minggu. Hal ini sejalan dengan buku modul Prenatal Gentle Yoga, bahwa yoga aman dilakukan pada kehamilan mulai 20 minggu (PGY Trainer Team, 2017). Pada usia kehamilan ini,

kondisi ibu dan janin sudah mulai stabil sehingga aman jika ibu hamil melakukan latihan seperti yoga prenatal.

Manfaat Yoga Prenatal Bagi Ibu Hamil

Hasil penelaahan artikel menunjukkan bahwa yoga yang dilakukan oleh ibu hamil memberikan manfaat secara fisik dan psikologis. Dari kelima artikel tersebut, terdapat 2 artikel yang membahas yoga prenatal yang bermanfaat bagi aspek fisik ibu, sedangkan 3 artikel membahas pengaruh yoga terhadap aspek psikologis ibu hamil.

1) Aspek Fisik

Fungsi Arteri Uterus

Pemeriksaan fungsi arteri uterus dengan *doppler velocimetry* merupakan salah satu skrining dapat mendeteksi adanya preeklamsia dan *intra uterine growth restriction* (IUGR) (Pedroso et al., 2018). Dari hasil penelitian Bouya et al (2021) diperoleh adanya perbaikan pada indeks fungsional arteri uterus kanan dan kiri yang meliputi (*systolic/diastolic ratio* (S/ D), *pulsatility index* (PI), *resistance index* (RI), *diastolic notch* (DN). *Systolic/diastolic ratio* (S/ D) ialah rasio pengukuran sistolik dan diastolik darah. Indeks pulsatilitas (PI) mengukur perubahan kecepatan darah dalam satu pembuluh darah (Bouya et al., 2021). *Resistance index* (RI) merupakan skala pengukuran yang menggambarkan resistensi terhadap aliran darah yang dihasilkan dari titik terjauh dari dasar pembuluh darah. RI 0 menunjukkan aliran konstan, RI mendekati 1 menunjukkan kontraksi sistolik, sedangkan RI lebih besar dari 1 memiliki hubungan terbalik dengan sirkulasi diastolik (Bouya et al., 2021). *Diastolic notch* (DN) menggambarkan kenaikan aliran darah sistolik. Apabila terjadi peningkatan pada indeks fungsional arteri uterus tersebut mengindikasikan hipertensi pada kehamilan atau preeklamsia (Pedroso et al., 2018).

Komplikasi Maternal

Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan dilaporkan dapat menurunkan risiko komplikasi maternal, seperti diabetes melitus gestasional dan preeklamsia (Bouya et al., 2021). Dari hasil penelitian Bouya et al (2021), prevalensi diabetes gestasional dan preeklamsia lebih rendah secara signifikan pada kelompok intervensi yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kehamilan sendiri merupakan periode yang cukup membuat stress bagi sebagian ibu hamil (Bouya et al., 2021). Yoga dapat membantu pikiran dan otot ibu hamil menjadi lebih rileks sehingga terhindar dari peningkatan tekanan darah. Selain itu, yoga membantu mengolah tubuh ibu hamil sehingga menjaga berat badan ibu hamil yang merupakan awal dari diabetes dalam kehamilan.

Komplikasi Neonatal

Satu penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan prevalensi IUGR dan *small for age gestation* (SAG) (Bouya et al., 2021). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Bolanthakodi, dkk (2018) yang mengungkapkan bahwa yoga prenatal yang dilakukan selama 1 jam per hari mulai usia kehamilan 30 minggu hingga akhir kehamilan dapat menurunkan kejadian komplikasi pada janin, seperti IUGR, jika dibandingkan dengan kelompok ibu hamil yang tidak diberikan intervensi yoga (Bolanthakodi et al., 2018). Hasil penelitian Narendran, dkk juga menunjukkan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan berpengaruh pada berkurangnya prevalensi janin yang lebih kecil dari usia kehamilan atau SAG dan IUGR (Narendran et al., 2005).

2) Aspek Psikologis

Kualitas Tidur

Menurut hasil penelitian Azward dkk, yoga prenatal meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Terdapat peningkatan jumlah ibu hamil dengan kualitas tidur sangat baik, yaitu dari 6 menjadi 21 ibu hamil setelah intervensi yoga prenatal (Azward et al., 2021). Sebelum dilakukan yoga, ibu hamil pada kelompok intervensi memiliki rata-rata skor kualitas tidur 9, dan menurun menjadi 4 (Azward et al., 2021). Dengan kata lain, ibu hamil yang memiliki skor <5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor ≥ 5 menandakan kualitas tidur yang buruk (Azward et al., 2021). Hasil penelitian didukung oleh penelitian Mastryagung, dkk bahwa yoga kehamilan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Mastryagung et al., 2022). Hal ini dikarenakan dengan yoga, ketegangan otot berkurang sehingga ibu dalam kondisi yang lebih rileks, nafas lebih dalam dan santai, ritme jantung lebih lambat sehingga membuat sistem sirkulasi darah lebih baik (Mastryagung et al., 2022).

Depresi/Distres

Depresi prenatal dapat berefek negatif terhadap kesehatan fisik dan mental ibu dan janin (Bakri et al., 2021). Dua artikel menyebutkan bahwa yoga kehamilan dapat membantu ibu hamil meringankan depresi atau stress saat kehamilan (Bakri et al., 2021; Styles et al., 2019). Hal ini didukung oleh hasil penelitian El-Said dkk (2020), bahwa yoga prenatal dapat menurunkan depresi pada ibu hamil primigravida dan multigravida berdasarkan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) (El-Said et al., 2020). Gerakan dalam yoga mencakup kombinasi dari latihan postur fisik dan spiritual yang bertujuan untuk membuat tubuh rileks, menjadikan tubuh dan pikiran menjadi tenang dan nyaman (El-Said et al., 2020) sehingga ibu terhindar dari stress.

Kecemasan

Terdapat satu artikel yang mengukur skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi dengan yoga prenatal (Sulastris et al., 2021). Kecemasan yang dialami ibu saat hamil dapat menimbulkan gangguan fisik atau psikis lainnya. Hasil penelitian dari artikel tersebut sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa melakukan yoga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan, terutama kondisi kesehatan diri dan janinnya (Hamdiah et al., 2017; Yulianti et al., 2018).

Hubungan Sosial

Dari lima artikel yang ditelaah, terdapat satu artikel yang menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan perasaan ibu hamil dalam bersosialisasi dengan komunitas ibu hamil (Bouya et al., 2021). Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya rasa nyaman bersama dengan ibu hamil lain di kelas yoga, rasa diterima di antara responden di kelas yoga, rasa percaya diri saat mengikuti kelas yoga (Bouya et al., 2021). Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa kelas yoga berperan penting bagi ibu hamil dalam bersosialisasi dengan lebih baik.

Hubungan Keterikatan Ibu dan Janin

Satu artikel menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat meningkatkan hubungan keterikatan antara ibu dan janin (Styles et al., 2019), atau yang disebut dengan

maternal-fetal attachment. Peningkatan perasaan terhubung secara emosional dengan janin hingga 100% di akhir sesi kelas yoga menunjukkan bahwa yoga prenatal sangat bermanfaat dalam membentuk keterikatan ibu dan janin. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk (2021) yang menyebutkan bahwa yoga selama kehamilan meningkatkan hubungan keterikatan antara ibu dan janin berdasarkan *Prenatal Attachment Inventory* (PAI) (Astuti et al., 2021). Hubungan keterikatan ini penting dibangun sejak masa kehamilan agar membentuk hubungan yang dekat antara ibu dan bayi setelah lahir.

Tabel 2 Pengaruh Yoga Prenatal pada Ibu Hamil

No.	Peneliti	Karakteristik Yoga	Waktu Pemberian Yoga	Variable yang Diukur	Instrumen yang Digunakan	Hasil
1.	Hajratul Azward, dkk	4 kali dalam 2 minggu. Setiap sesi terdiri atas latihan peregangan, gerakan, meditasi, napas, kekuatan, keseimbangan, and apresiasi.	Usia kehamilan ≥ 28 minggu	Kualitas tidur	PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	Terdapat peningkatan jumlah ibu hamil dengan kualitas tidur sangat baik, yaitu dari 6 ibu hamil meningkat menjadi 21 ibu hamil setelah intervensi yoga prenatal.
2.	Kiki Reski Rahmadani Bakri, dkk	8 kali dalam 8 minggu. Setiap sesi terdiri atas gerakan postur dan latihan spiritual.	Usia kehamilan ≥ 20 hingga < 31 minggu	Depresi pada masa kehamilan	BDI-II (<i>Back Depression Inventory</i>)	Ibu hamil mengalami penurunan skor depresi berdasarkan BDI-II setelah 8 minggu diberikan yoga prenatal (skor rata-rata 6.50 menurun menjadi 4.50 setelah yoga).
3.	Salehoddin Bouya, dkk	3 kali/ minggu selama 10 minggu @60 menit. Setiap sesi terdiri atas gerakan postur (10'), latihan teknik napas dalam (15'), relaksasi dalam (10'), dan meditasi (20').	Usia kehamilan 20-30 minggu	Indeks fungsional arteri uterus kanan dan kiri	<i>Doppler velocimetry</i>	Diperoleh perbaikan pada indeks fungsional arteri uterus kanan dan kiri (<i>Systolic/diastolic ratio</i> (S/ D), <i>Pulsatility index</i> (PI), <i>resistance index</i> (RI), <i>Diastolic notch</i> (DN)) ($p=0.01$).
				Komplikasi maternal (diabetes dan preeklamsia)	• <i>Oral glucose tolerance test</i> (OGTT) • Spigmoma nometer	Prevalensi diabetes pada kelompok intervensi 4%, pada kelompok kontrol 16%; sedangkan prevalensi preeklamsia 2% pada kelompok intervensi, dan 16% di kelompok kontrol.
				Komplikasi neonatal	Ultrasonografi	Prevalensi IUGR pada kelompok intervensi 2%, sedangkan pada kelompok kontrol 16%. Prevalensi SAG sebanyak 6% pada kelompok intervensi, dan 20% pada kelompok kontrol.
4.	Andi Sulastri, dkk	8 sesi yoga dalam 8 minggu. Setiap sesi terdiri atas latihan fisik, mental, spiritual, napas, dan	Usia kehamilan $\geq 20-30$ minggu	Kecemasan	HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	Terdapat penurunan signifikan pada skor kecemasan berdasarkan HARS antara kelompok intervensi (23.75 menjadi 16.00) dan kontrol (23.50 menjadi 20.41), sebelum

No.	Peneliti	Karakteristik Yoga	Waktu Pemberian Yoga	Variable yang Diukur	Instrumen yang Digunakan	Hasil
		afirmasi positif				dan sesudah diberikan yoga prenatal selama 8 minggu
5.	Amanda Styles, dkk	8 sesi dalam 8 minggu; 1 sesi berdurasi 45 menit meliputi gerakan postur, latihan napas, dan relaksasi, serta termasuk 15 menit diskusi kelompok	Usia kehamilan 28 minggu	Perasaan rileks	Kuesioner	Terjadi peningkatan perasaan rileks pada ibu hamil yang diberikan intervensi yoga, yaitu dari 37.5% pada <i>pretest</i> meningkat menjadi 66.6% setelah sesi ke-10.
				Hubungan ibu dengan sesama responden: perasaan nyaman, diterima, dan percaya diri	Kuesioner	Ibu merasa nyaman bersama dengan ibu hamil lain di kelas yoga, yaitu 12.5% sebelum kelas yoga, lalu meningkat menjadi 83.3% setelah 10 sesi yoga. Sebelum kelas dimulai, hanya 18.75% ibu merasa diterima di antara responden di kelas yoga, kemudian meningkat menjadi 66.6% di akhir sesi ke-10. Sejumlah 18.75% responden merasa percaya diri saat mengikuti kelas yoga, lalu meningkat menjadi 83.3% setelah 10 sesi.
				Hubungan keterikatan ibu dan janin	Kuesioner	Sebanyak 81.25% ibu merasa lebih dekat secara emosional dengan janinnya sebelum dimulainya kelas yoga, kemudian meningkat menjadi 100% di akhir sesi yoga ke-10.

4. KESIMPULAN

Telaah literatur ini mengeksplor pengaruh yoga prenatal pada ibu hamil. Berdasarkan hasil revidi dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal dapat meningkatkan kualitas tidur, meringankan depresi atau distres dan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan, meningkatkan indeks fungsional arteri uterus, menurunkan komplikasi maternal seperti diabetes dan preeklamsia, menurunkan komplikasi neonatal seperti SAG dan IUGR, serta peningkatan persiapan dan kepercayaan diri menghadapi persalinan, *parental bonding*, serta hubungan sosial ke sesama ibu hamil di kelas yoga kehamilan. Oleh sebab itu, diharapkan penyedia pelayanan kesehatan seperti puskesmas, Praktik Mandiri Bidan (PMB), dan klinik, agar dapat memfasilitasi kelas yoga untuk ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh ibu selama masa kehamilan.

REFERENCES

- Astuti, Y. L., Chou, H., Liu, C., & Kao, C. (2021). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Maternal-Fetal Attachment among First-time Expectant Mothers in Indonesia. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2021.54803.1670>
- 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>
- Babbar, S., Parks-Savage, A., & Chaihan, S. P. (2012). Yoga during Pregnancy: A Review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464.
- Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, 35,

- S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy - A psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), 102–106. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. (2021). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(1), 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>
- Ee, C., Levett, K., Smith, C., Armour, M., Dahlen, H. G., Chopra, P., Maroun, P., Rao, V. S., Avard, N., Grant, S., Keedle, H., Armour, S., Arentz, S., Cave, A. E., Sutcliffe, K., & Templeman, K. (2021). Complementary medicines and therapies in clinical guidelines on pregnancy care: A systematic review. *Women and Birth*, 35(4), e303–e317. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2021.08.003>
- El-Said, K., Syamsuddin, S., Idris, I., Limoa, E., Pelupessy, N., & Syam, A. (2020). *The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Recovery of Depression Level in Primigravid and Multigravid Pregnant Women*. 3(June), 92–97.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.09.007>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 397–403.
- Hamdiah, H., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravidas Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246–254.
- Javnbakht, M., Kenari, R. H., & Ghasemi, M. (2009). Complementary Therapies in Clinical Practice Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 102–104. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.003>
- Kaban, F. O., Sari Siregar, F. L., & Br Karo, E. I. (2019). Optimalisasi Persalinan Normal Melalui “Birth Preparation Centre” Di Klinik Bersalin Kota Medan Tahun 2018. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i1.57>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 221–226.
- Muzik, M., Hamilton, S. E., Lisa, K., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Complementary Therapies in Clinical Practice Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.006>
- Muzik, M., Hamilton, S. E., Lisa Rosenblum, K., Waxler, E., & Hadi, Z. (2012). Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(4), 235–240. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.06.006>
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of Yoga on Pregnancy. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244.
- Pedroso, M. A., Palmer, K. R., Hodges, R. J., Costa, F. da S., & Rolnik, D. L. (2018). Uterine artery doppler in screening for preeclampsia and fetal growth restriction. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 40(5), 287–293. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1660777>
- PGY Trainer Team. (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Kristala Permata Nusantara.
- Quzmar, Y., Istiatieh, Z., Nabulsi, H., Zyoud, S. H., & Al-Jabi, S. W. (2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12906-021-03280-8>
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218–222.
- Shagana, J. A., Dhanraj, M., Jain, A. R., & Nirosa, T. (2018). Physiological Changes in Pregnancy. *Drug Intervention Today*, 10(8), 1594–1597. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10071-24039>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–12.

- <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Williams, A. N. (2015). *The impact of mindfulness-based prenatal yoga on maternal attachment* (Issue May). California State University, Stanislaus.
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(2), 100–104. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16