

## ABSTRAK

Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa prevalensi aktivitas fisik pada ibu hamil masih rendah. Padahal, aktivitas fisik pada ibu hamil merupakan hal yang sangat direkomendasikan mengingat banyaknya manfaat yang dihasilkan dari aktivitas fisik pada ibu hamil. Salah satu aktivitas fisik yang paling mudah dan aman untuk dilakukan oleh ibu hamil adalah yoga. Manfaat yoga pada ibu hamil, antara lain: menjaga kesehatan kardiovaskular, meningkatkan kualitas *mood*, menjaga berat badan dan tekanan darah selama masa kehamilan maupun pasca melahirkan, serta mendukung perkembangan fetus dalam kandungan. Cukup banyak penelitian yang sudah merangkum manfaat yoga pada ibu hamil dalam bentuk *systematic review*, namun belum terpetakan dengan baik dan sistematis. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah pemetaan yang baik, yang dapat merangkum hasil berbagai *systematic review* yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk merangkum dan memetakan manfaat yoga pada ibu hamil, terutama bagi ibu maupun fetus. Penelitian dilakukan dengan metode *scoping review of systematic review* pada Maret 2022 – Juni 2023. Ditemukan bahwa yoga selama masa kehamilan dapat membantu menurunkan nyeri dan ketidak-nyamanan ibu selama kehamilan dan persalinan, membantu menjaga kondisi psikologi ibu, menurunkan insidensi beberapa komplikasi kehamilan (pre-eklamsia, *pregnancy-induced hypertension* (PIH), dan *gestational diabetes mellitus* (GDM)), membantu menstabilkan regulasi kardiovaskuler ibu, membantu kerja sistem imun, hormon, serta enzim maternal, membantu kelancaran proses persalinan, serta memiliki efek positif terhadap luaran persalinan dan pertumbuhan fetus. Terdapat beberapa efek samping yoga yang ditemukan dari laporan kasus, yakni *Valsalva hemorrhagic retinopathy*. Ditemukan pula terjadi peningkatan kebutuhan penggunaan forseps/vakum pada ibu hamil yang melakukan yoga.

Kata kunci: Aktivitas fisik, yoga, ibu hamil, kehamilan