

Pengembangan Wisata Yoga Melalui Tren Wisata Babymoon di Ubud, Bali

Ni Wayan Satri Adnyani
Program Studi Industri Perjalanan, Jurusan Pariwisata Budaya,
Fakultas Dharma Duta, IHDN Denpasar
Jalan Ratna No.51 Denpasar

Diterima 20 Maret 2017; direview 30 Maret; siap publikasi 11 April 2017

Abstract

“Babymoon” is a new kind of popular tourism activity today because it is done not only by common people but also by many celebrities in the world. Babymoon is a tourism activity which is done by expectant mothers and their couples during the pregnancy period. As a well-known tourist destination, Bali will not pass this opportunity to develop tourism in Bali and always offers a new thing to the tourists. One way to attract more tourists to come to Bali is by offering Yoga as a tourist package to the couples who wants to enjoy their babymoon in Bali as Yoga is considered as a good activity to be done by expectant mother. One of favorite place to enjoy yoga for babymoon is Ubud. Ubud has numerous advantages as yoga tourist destination while enjoying babymoon in Bali.

Keywords : Yoga, Babymoon, Ubud

Pendahuluan

Bali sebagai daerah tujuan wisata favorit dunia sudah tidak dapat dipungkiri lagi. Bali selalu menawarkan momen liburan yang tidak terlupakan, Keindahan alam, budaya menakjubkan dan kehidupan spiritual yang harmonis, hidup menyimpan objek tersendiri, membuat pulau eksotis ini menjadi tujuan wisata terkenal di dunia. Banyak wisatawan lokal maupun wisatawan asing yang datang ke Bali ingin menikmati berbagai jenis paket wisata yang ditawarkan. Ada wisatawan yang hanya ingin menikmati keindahan alam pulau Bali yang eksotis, ada yang ingin memanjakan lidah dengan mencoba berbagai kuliner tradisional dan internasional yang tersedia, ada yang ingin merasakan langsung keunikan budaya masyarakat Bali dan masih banyak lagi alasan wisatawan untuk melakukan kunjungannya ke Bali.

Salah satu aktivitas wisata yang masih menjadi *icon* Bali adalah pariwisata Spiritual, dimana permintaan untuk melakukan aktivitas pariwisata spiritual di Bali mengambil pasar yang cukup dipertimbangkan, Paket wisata spiritual ini kini menjadi alternatif pariwisata yang sedang populer di kalangan pelaku pariwisata di Bali. Potensi Bali untuk dikembangkan menjadi destinasi wisata spiritual sangat besar. Dengan semakin banyaknya permintaan atas kegiatan pariwisata spiritual saat ini di Bali banyak mempunyai produk-produk yang berbau spiritual dikemas dan dipasarkan ke wisatawan (Aditya, 2016). Wisata spiritual sebenarnya sudah dipraktekan sejak dahulu kala, orang-orang dahulu melakukan perjalanan guna mengunjungi tempat-tempat yang dianggap suci dan keramat, serta melakukan konsultasi kepada para orang-orang dianggap suci menurut keyakinan mereka, tujuannya adalah untuk mendapatkan jawaban akan pertanyaan-pertanyaan yang kadang sulit untuk dijawab. Pertanyaan yang berkaitan dengan jiwa, spiritualitas ataupun kepercayaan atau agama menjadi motivasi mereka melakukan perjalanan.

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

Seiring dengan kemajuan teknologidan informasi wisata jenis inididaklah hilang, masih dapat kitatemukan bagaimana manusiamelakukan perjalanan yang bersifatspiritual yang berhubungan dengankeyakinan ataupun kepercayaan,masih banyak sekali manusia yangmelakukan ziarah ke tempat-tempatyang disucikan oleh sebagianmereka.Wisata Spiritual merupakan salahsatu jenis wisata yang didasari olehmotif yang terkait spiritualitas.Wisatawan yangmengikuti wisata spiritualmempunyai tujuan utama mencarikedamaian dan keharmonisan, tidakmerusak alam dan budaya setempat(Pitana dalam Utama, 2013).

Salah satu produk pariwisata spiritual di Bali adalah wisata Yoga.Hal ini juga mendapat dukungan penuh dari pemerintah Bali.Kepala Dinas Pariwisata Provinsi Bali, Anak Agung Yuniarta menyatakan bahwa wisata yoga termasuk dalam pengembangan pariwisata untuk menarik wisatawan mancanegara yang ingin minat khusus (Antara, 2015). Pernyataan ini mempertegas adanya dukungan dari pemerintah atas pengembangan wisata spiritual Yoga di Bali.Wisata Yoga ini juga tidak hanya dapat dinikmati bagi wisatawan yang ingin mendapatkan pengalaman spiritual saja, namun juga menjadi pilihan wisata menarik bagi wisatawan yang ingin melakukan perjalanan *babymoon*.

Babymoon merupakan tren wisata baru di kalangan masyarakat Indonesia maupun dunia saat ini.*Babymoon* adalah perjalanan wisata yang dilakukan oleh pasangan suami istri yang sedang menantikan kelahiran anak mereka.Saat menunggu kelahiran bayi mereka, banyak orang tua yang berharap dapat berlibur sebelum bayi lahir.Perjalanan tersebut, yang dilakukan untuk merayakan kehamilan (Lederman, 2013). Perjalanan wisata semacam ini menjadi populer karena banyak dilakukan oleh para selebriti di Indonesia seperti Andien dan suami maupun para selebriti dunia seperti Kim Kadarshian dan Kenye West hingga pangeran kerajaan Inggris, Pangeran William dan istrinyaKate Middleton.Sejak Pangeran William dan Kate Middleton melakukan wisata *babymoon*pada tahun 2013, popularitas jenis wisata ini menjadi semakin meningkat.Hal ini menyebabkan banyak agen wisata yang menyediakan paket *babymoon* dalam paket wisata yang ditawarkan.Hingga tahun 2017, *babymoon* masih diprediksi menjadi tren yang diminati oleh wisatawan(Lubis, 2017).

Layanan yoga yang diberikan bagi wisatawan yang sedang menikmati *babymoon*, terutama bagi istri, menjadi salah satu tawaran yang menarik. Tentunya yoga yang ditawarkan khusus bagi para ibu hamil dengan instruktur yang berpengalaman untuk mengajarkan yoga bagi ibu hamil sehingga dapat memberikan relaksasi atau bahkan diharapkan mampu memperlancar proses kelahiran nantinya. Melihat fenomena ini, maka dalam artikel ini akan dibahas beberapa hal yaitu bagaimana potensi Ubud sebagai daerah tujuan wisata yoga, apasaja manfaat yoga bagi kesehatan ibu hamil dan bagaimana wisata *babymoon* dapat meningkatkan pariwisata di daerah Ubud.

Pembahasan

Yoga diyakini telah muncul sejak 5000 tahun yang lalu sebagai hasil eksperimen para pencari kearifan, ahli mistik dan tokoh *visional* di India.Kata “yoga” berasal dari kata bahasa sansekerta yaitu “yuj” berarti “to yoke” yang memiliki arti sama dengan *union* dalam bahasa Inggris yang berarti sama dengan“penyatuan”.Dalam hal ini maksudnya adalah penyatuan kesadaran manusia dengan sesuatu yang lebih luhur, transeden, lebih kekal dan ilahi.Keduanya berhubungan satu sama lain menjaga keseimbangan. Menurut Basford (2006), Yoga adalah suatu filosofi, seni dan ilmu yang berawal dari sejarah India. Filosofi yoga menggambarkan pernyataan antara pikiran, tubuh dan roh, pernyataan individu dan seluruh ciptannya.Dunia yoga mempunyai bermacam jenis dan aliran dengan masing – masing karakteristiknya.

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

Menurut Wiadnyana (2011), teknik yoga dapat dilakukan oleh siapa pun karena yoga bersifat lintas agama, ras, kepercayaan, bangsa, budaya dan waktu serta dapat dilakukan oleh semua usia termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. Secara umum terdapat tiga manfaat yang didapat dari yoga antara lain manfaat yoga bagi organ tubuh, manfaat yoga bagi fisik, dan manfaat yoga bagi psikis (Somvir, 2006).

Bagi organ tubuh manusia, yoga memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Sistem pernafasan

Beberapa manfaat yoga terhadap sistem pernapasan antara lain meningkatkan kapasitas pernapasan, memperbaiki pengaturan napas, menambah suplai oksigen dan mempraktikkan napas yoga lengkap yang dipadu dengan asana memiliki efek terapi.

2. Jantung

Berlatih yoga akan memberikan manfaat langsung pada jantung, yaitu menurunkan laju atau frekuensi detak jantung (efek kronotropik negatif) dan meningkatkan kekuatan kontraksi jantung (efek inotropik positif), sehingga para peyoga memiliki detak nadi relatif lambat seperti para atlet.

3. Pembuluh darah

Manfaat yoga pada pembuluh darah antara lain dapat membantu mengembalikan darah ke jantung, memperbaiki sistem pembuluh darah kecil, meningkatkan sirkulasi darah sampai dengan tingkat sel, membersihkan kerak kolesterol dan melancarkan aliran darah dan menormalkan tekanan darah.

4. Darah

Pengaruh latihan yoga pada sel darah merah adalah memperkaya oksigen sehingga oksigenasi sel membaik. Yoga juga membuat sel-sel darah putih bekerja dan bergerak lebih aktif sebagai mekanisme pertahanan tubuh. Selain itu distribusi dan aliran darah akan menjadi lebih baik dan merata.

Bagi fisik manusia, yoga memiliki manfaat diantaranya :

1. Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh.

Beberapa gaya dari yoga seperti *ashtanga* dan power yoga adalah yang paling kuat dibandingkan yang lain. Mempraktikkan salah satu dari gayaini akan membantu meningkatkan otot. Gaya yoga yang lain seperti Iyengar yoga, yang hanya berfokus pada sedikit gerakan dan pengaturan posisi yang lebih tepat, bisa meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh.

2. Postur

Dengan peningkatan fleksibilitas dan kekuatan akan menghasilkan postur tubuh yang lebih baik. Banyaknya gaya berdiri dan duduk akan mengembangkan kekuatan inti.

Selain bagi organ tubuh manusia, dan bagi fisik manusia, Yoga juga memiliki manfaat bagi psikis manusia, diantaranya :

1. Mengurangi stress dan lebih tenang.

Beberapa gerakan yoga menggunakan teknik meditasi khusus untuk membuat pikiran yang sering stress menjadi lebih tenang. Gerakan yoga lainnya juga tergantung pada teknik bernafas yang mendalam untuk memfokuskan pikiran yang membuat pikiran menjadi lebih tenang. Beberapa manfaat yoga anti stress dihubungkan dengan biochemical misalnya terjadi penurunan catecholamines, yaitu hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dalam respon terhadap stress. Selain itu, gerakan yoga juga mampu menurunkan tingkat hormone neurotransmitter, dopamine, norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang.

2. Konsentrasi dan mood yang lebih baik..

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

Hampir setiap siswa yang mengikuti kelas yoga merasa lebih bahagia dan puas. Manfaat yoga yang didapat adalah adanya peningkatan aliran oksigen ke otak. Yoga juga disarankan sebagai terapi untuk meringankan gejala obsessive dan disorder.

Melihat besarnya manfaat yoga dalam kehidupan manusia, maka yoga saat ini tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan olah tubuh biasa saja, namun juga menjadi salah satu pilihan paket wisata yang mendapatkan minat cukup besar dari wisatawan domestik maupun wisatawan mancanegara ketika melakukan liburan. Dengan meningkatnya popularitas yoga di seluruh dunia, Kementerian Pariwisata India sedang menyusun kebijakan untuk mempromosikan olahraga dalam upaya untuk menarik lebih banyak pengunjung asing untuk mencoba yoga di negara dari mana ia berasal. Hal ini diungkapkan oleh Joaching Holte, Chief Marketing Officer Wego (dalam Prodjo, 2015).

Selain India yang merupakan negara asal dari Yoga, Bali yang merupakan daerah tujuan wisata dunia juga melihat peluang besar yang dimiliki oleh wisata Yoga. Bali tentu tidak akan melewatkan kesempatan besar dalam mengembangkan potensi wisata yoga yang sangat diminati oleh wisatawan saat ini. Besarnya peluang wisata ini juga mendapat dukungan dari pemerintah. Peraturan Gubernur Bali Nomor 35 tahun 2014 tentang usaha wisata spiritual menyatakan bahwa usaha wisata spiritual adalah usaha pengelolaan wisata religi, meditasi dan atau yoga. Masih di dalam peraturan yang sama, wisata Yoga juga didefinisikan sebagai perjalanan wisata mengunjungi tempat khusus untuk melakukan yoga dengan dibimbing oleh guru yoga. Menurut Kepala Dinas Pariwisata Provinsi Bali, Anak Agung Yuniarta (dalam Antara, 2015), pihaknya kini lebih banyak menjalin kerja sama dengan sejumlah pelaku pariwisata dan praktisi yoga guna menarik minat wisatawan mancanegara. Selain itu, Kadispar Bali juga menggandeng Konsulat Jenderal India di Denpasar, sebagai negara asal olahraga gabungan pernapasan dan olah fisik itu, untuk mempromosikan destinasi Bali dan wisata yoga.

Selain dari pemerintah, dukungan terhadap pengembangan wisata Yoga juga diberikan oleh seluruh pelaku pariwisata di Bali. Wayan Wijayasa (dalam Aditya, 2016) yang merupakan seorang praktisi pariwisata dari Akademi Pariwisata Denpasar menyatakan bahwa Pariwisata spiritual terutama wisata yoga berkembang sangat pesat di Bali. Hal ini didukung dengan adanya fakta bahwa tahun 2007, di Desa Ubud saja sudah terdapat 14 hotel yang menyediakan kelas Yoga bagi pengunjungnya dan saat ini jumlahnya terus berkembang. Hal ini membuktikan bahwa minat wisatawan untuk dapat menikmati wisata Yoga di Bali khususnya di Kawasan Ubud sangatlah besar.

Berdasarkan *Purana Markandheya*, nama Ubud berasal dari nama sungai *Wos* yang tepat berada di bawah Pura Gunung Lembah. Sungai *Wos* sebelah barat diyakini oleh masyarakat setempat untuk tempat pembersih (*penyucian*) bila ada odalan pada pura-pura di Ubud, sedangkan sungai sebelah timur dipercayasebagai air pembersih diri dari segala *mala* (kotoran) jasmani maupun rohani. Kedua Sungai *Wos* Barat dan *Wos* Timur bertemu menjadi satu disebuah lokasi yang disebut dengan campuhan. Arti kata “*Wos*” ini pada isi lontar *Markandya Purana*, “*Wos*” menjadikan “*Usadi*”, “*Usadi*” menyebabkan “*Usada*”, dan “*Usada*” menjadikan “*Ubad*” atau obat, dan dari kata “*Ubad*” ini kemudian ditranskripsikan menjadi Ubud (Aditya, dkk, 2012). Daerah Ubud sendiri terletak di Kabupaten Gianyar. Berdasarkan asal kata dari nama Ubud tersebut, banyak orang yang mempercayai bahwa jika ingin mendapatkan “obat” untuk ketenangan batin, para wisatawan bisa menjadikan Ubud sebagai daerah tujuan wisata pilihan yang utama untuk dikunjungi. Bali dan Ubud menempati peringkat 15 teratas sebagai lokasi penghubung bagi para wisatawan yang ingin mencari pemulihan dan keseimbangan baru (Holte dalam Prodjo, 2015). Salah satu cara

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

pemulihan dan mendapatkan keseimbangan baru dalam kegiatan berwisata diantaranya adalah dengan melakukan wisata Yoga.

Ubud dinilai memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan wisata yoga. Selain terkenal akan budaya yang dimiliki oleh masyarakatnya, keasrian alam Ubud juga menjadi keunggulan tersendiri dalam menunjang wisata yoga di daerah ini. Potensi alam yang dimiliki oleh Ubud inilah yang menjadikan Ubud sebagai daerah yang patut dikunjungi apabila wisatawan ingin merasakan sensasi beryoga di alam yang asri. Berbeda dengan negara asal Yoga, yakni India, Ubud memiliki budaya yang khas dan alam yang sangat asri. Banyak tersedia hotel – hotel, villa maupun penginapan yang memiliki konsep menyatu dengan alam. Lokasi hotel, penginapan maupun villa di daerah Ubud sangat mempertimbangkan aspek alam dan pemandangan di sekitarnya. Sehingga hal ini dapat membantu mewujudkan tujuan wisatawan untuk beryoga, yakni demi memperoleh ketenangan pikiran dan kesehatan dapat tercapai dengan maksimal.

Kehamilan merupakan sebuah anugerah yang sangat didambakan bagi sebagian besar pasangan yang sudah menikah. Sehingga saat kehamilan itu terjadi, segala cara akan dilakukan untuk menjaga janin tersebut hingga dapat lahir ke dunia dalam keadaan sehat dan sempurna. Banyak cara yang dilakukan pasangan untuk menjaga kehamilannya. Saat beberapa calon ibu khawatir untuk berolahraga karena takut akan kondisi janinnya. Andien yang merupakan salah seorang penyanyi jazz papan atas di Indonesia merasa tidak takut untuk melakukan pilates saat berbadan dua demi menjaga kebugaran tubuhnya dan kesehatan bayinya. Namun menjelang persalinan ia lebih memilih olahraga yang merelaksasi yaitu Yoga. Pernyataan ini ia ungkapkan dalam akun sosial media instagramnya (anonym, 2016).

Sudah banyak penelitian yang menyatakan bahwa yoga bagi ibu hamil memberikan banyak manfaat. Menurut Perry dalam Rusmita (2011), ibu hamil membutuhkan alternatif terapi dalam kehamilannya yang salah satunya berupa meditasi atau yoga. Hal ini dipercaya dapat memberikan pengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir, dan kesehatan maternal serta dapat mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan yang lama dan menurunkan tingkat nyeri. Pendapat ini juga didukung oleh Krisnadi (2010) yang menyatakan bahwa latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil, dimana senam hamil ini memiliki beberapa metode latihan yang salah satunya adalah dengan pendekatan metode latihan yoga yang sangat baik untuk ibu hamil karena dipercaya dapat meringankan pegal – pegal dan meredam emosi yang tidak stabil.

„Selain itu yoga juga mampu membuat tubuh menjadi lentur, terutama otot – otot jalan lahir. Kelenturan ini bermanfaat karena biasanya ibu hamil yang sedang menghadapi persalinan akan merasakan ketegangan yang luar biasa terutama pada saat trimester III kehamilan. Berdasarkan beberapa penelitian, yoga juga dapat membantu mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Rusmita, 2011). Di dalam yoga ibu hamil dipandu dengan jelas kapan harus menarik nafas dan kapan harus menghembuskan nafas dengan nafas lambat dan dalam yang dapat memberikan efek menenangkan yang sangat diperlukan oleh ibu hamil.

Yoga terdiri dari teknik – teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan tubuh. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. Namun, tidak semua teknik dalam yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil. Terdapat beberapa teknik yoga yang khusus dapat dilakukan oleh ibu hamil agar tidak membahayakan janin mereka.

Yoga bagi ibu hamil memiliki lima cara yaitu latihan fisik, yoga pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu memastikan bayi berada di dalam keadaan yang sehat (Indiarti, 2009). Latihan yoga bagi ibu hamil difokuskan pada pose seperti *prasarita padottanasana (intense spread kaki stretch)*, *baddha konasana (bound angle pose)*, dan *upavistha konasana (duduk wide angle pose)* dengan membuka paha dalam persiapan untuk persalinan. Berdiri dengan pose seperti *utthita trikonasan (extended triangle pose)*, dan *utthita parsvakonasana (extended side angle pose)* yang dapat membantu meringankan nyeri punggung. Inversi sederhana seperti *viparita karani (kaki up-the wall pose)* dapat membantu untuk meringankan bengkak pada pergelangan kaki (Rusmita, 2011). Menyadari akan besarnya manfaat yoga bagi ibu hamil tersebut, maka banyak ibu hamil yang menjadikan kegiatan wisata yoga sebagai salah satu pilihan wajib saat melakukan *babymoon* bersama pasangan sembari menantikan kelahiran bayi mereka.

Potensi daerah Ubud sebagai daerah tujuan wisata *babymoon* sudah mulai diminati oleh para wisatawan. Disusun detikTravel, Kamis (14/4/2016), menyatakan bahwa terdapat 5 pilihan destinasi liburan sepi di Bali bagi traveler atau wisatawan yang sedang hamil dalam *babymoon*, dimana salah satunya adalah daerah Ubud. Ubud memiliki daerah persawahan terasering yang subur dan memanjakan mata. Suasananya yang begitu tenang dan sejuk, berada jauh dari suasana hingar bingar perkotaan. Selain areal persawahan yang asri dan sejuk, wisatawan yang mengunjungi daerah Ubud sebagai tujuan wisata *babymoon* juga dapat menikmati wisata museum lukisan yang tersedia di Ubud. Terdapat banyak museum lukisan yang terkenal di daerah Ubud, seperti museum Blanco dan museum Arma (Yustiana, 2016).

Selain wisata alam dan wisata museum yang terdapat di Ubud, wisata Yoga juga memiliki potensi yang sangat besar untuk menaikkan minat wisatawan yang melakukan wisata *babymoon* di kawasan Ubud. Yoga memiliki manfaat yang sangat besar bagi ibu hamil maupun janin yang sedang dikandungnya. Seperti yang telah dibahas sebelumnya, melihat besarnya manfaat yoga bagi ibu hamil, maka tidak ada salahnya bagi pasangan yang sedang menantikan kelahiran buah hati mereka untuk menikmati liburan *babymoon* dengan melakukan wisata yoga di daerah Ubud.

Potensi alam yang asri ditambah dengan tersedianya banyak sarana akomodasi hotel yang memiliki konsep natural dan menyatu dengan alam sangat mendukung perkembangan wisata Yoga bagi pasangan yang sedang melakukan liburan *babymoon* di kawasan Ubud. Selain itu, banyak juga hotel maupun vila di kawasan Ubud yang secara khusus memberikan layanan berupa paket liburan Yoga di kawasan Ubud seperti di villa Hanahata Ubud atau wisatawan bisa juga mengikuti Yoga di beberapa studio Yoga yang terdapat di Ubud, seperti di Yoga Barn, Rumah Ubud Yoga, Radiantly Alive Yoga Studio, atau di Ubud Yoga Centre. Kelas atau studio yoga yang berada di Ubud memiliki keunggulan yang jarang dapat ditemui di daerah lain. Hampir semua studio yoga ini terletak di lokasi yang sangat sejuk, asri atau bahkan dekat dengan areal persawahan. Area seperti ini dipilih agar wisatawan yang ingin melakukan Yoga terutama bagi ibu hamil yang memerlukan Yoga untuk relaksasi dan demi kelancaran persalinan dapat merasa damai dan *relax*. Dengan tersedianya fasilitas yang nyaman dan instruktur yoga yang berpengalaman bagi para ibu hamil dan pasangannya yang sedang berwisata *babymoon*, maka diharapkan jumlah wisatawan yang datang ke Ubud akan semakin meningkat dan menjadi penawaran baru bagi pasangan yang berlibur ke Bali.

Simpulan

Kegiatan *babymoon* yang saat ini semakin populer dikalangan masyarakat Indonesia maupun masyarakat dunia. Melihat besarnya jumlah masyarakat yang ingin melakukan

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

wisata *babymoon* ini, tentunya tidak akan dilewatkan begitu saja oleh pelaku industri pariwisata di Bali. Mereka menawarkan paket – paket wisata yang menarik bagi pasangan yang ingin melakukan *babymoon* di Bali. Salah satu jenis wisata yang memiliki potensi besar untuk menarik minat wisatawan yaitu wisata yoga yang di khususkan bagi ibu hamil. Yoga merupakan salah satu aktifitas yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil selama masa kehamilan hingga menjelang masa persalinan. Selain dipercaya dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu dan janin, yoga juga terbukti mampu membantu kelancaran proses persalinan. Ubud sebagai salah satu daerah wisata yang memiliki potensi besar sebagai tujuan wisata yoga bagi pasangan yang sedang melakukan *babymoon* di Bali. Potensi tersebut dimiliki oleh hotel, vila maupun penginapan di Ubud yang banyak menggunakan konsep natural yang sangat cocok untuk melakukan aktivitas Yoga terutama bagi ibu hamil. Selain itu atmosfer daerah Ubud yang tenang, dianggap berpengaruh besar dalam membantu proses relaksasi bagi ibu hamil yang tentunya bermanfaat bagi ibu dan kondisi janinnya. Namun, fasilitas wisata yoga bagi ibu hamil yang sedang melakukan wisata *babymoon* di kawasan Ubud perlu dilengkapi dengan lebih banyak lagi instruktur yoga profesional yang khusus bagi ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Aditya, I Wayan Putra, dkk. 2016. *Studi Eksplorasi Pariwisata Spiritual di Sentra Pariwisata Ubud, Gianyar (Studi Kasus di Ubud Bodywork Centre dan Yoga Barn)*. Jurnal IPTA Vol. 4 No.1 2016
- Anonim. 2016. *Gaya Asyik Saat Berbadan Dua ala Andien* dalam http://keluargakokoh.com/read/2016/12/16/415/Gaya_Asyik_Saat_Berbadan_Dua_Ala_Andien diakses pada 23 Pebruari 2017
- Antara. 2015. *Bali Genjot Kunjungan Wisman Lewat Wisata Yoga* .dalam <http://travel.kompas.com/read/2015/06/22/094600227/Bali.Genjot.Kunjungan.Wisman.lewat.Wisata.Yoga> diakses tanggal 9 Pebruari 2017.
- Indiarti, MT. (2009). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi 10th ed.* Yogyakarta : Diglossia Media.
- Krisnadi, Sofie Rifayani. (2010). *Sinopsis Yoga untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. <http://www.bukukita.com/Jakarta>. Diakses tanggal 20 Pebruari 2017.
- Lederman, Noah. 2013. *Babymooning: a new travel trend* <https://www.tripadvisor.com/TripAdvisorInsights/n1998/babymooning-new-travel-trend> diakses pada 23 Pebruari 2017.
- Lubis, Elvida. 2017. *Tren Travelling 2017* dalam <http://travel.grivy.com/h/i/316882917-tren-traveling-2017> diakses pada 23 Pebruari 2017.
- Peraturan Gubernur Bali No. 35 Tahun 2014 tentang Usaha Wisata Spiritual.

Koresponden email: satri.adnyani@gmail.com

- Rusmita, Eli. (2011). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Somvir, Dr. 2006. *Sehat Dengan Yoga dan Ayurweda*. Paramita Surabaya
- Sutama, I Ketut. 2013. *Pariwisata Spiritual di Bali dari Perspektif Stakeholders Pariwisata*. Jurnal Perhotelan dan Pariwisata. Vol.3 No.2.
- Prodjo, Wahyu Adityo(2015). *Bali, Tujuan Utama Wisata Kesehatan di Dunia*. <http://travel.kompas.com/read/2015/06/19/145100627/Bali.Tujuan.Utama.Wisata.Kesehatan.di.Dunia> diakses 23 feb 2017.
- Yustiana, Kurnia. (2016). *Liburan Babymoon ke Bali, Asyiknya ke Mana Saja?* <https://travel.detik.com/read/2016/04/14/093500/3187605/1519/liburan-babymoon-ke-bali-asyiknya-ke-mana-saja> diakses pada tanggal 4 Maret 2017.
- Wiadnyana, M.S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta : Taruna Grafika.