

PENGALAMAN IBU HAMIL MENGIKUTI KELAS PRENATAL YOGA SCOPING REVIEW

Tetty Oktavia Limbong¹⁾, Devi Elfita Sari²⁾

STIKES RSPAD Gatot Soebroto, Jakarta, Indonesia¹

STIK Bina Husada, Palembang, Indonesia²

Email: wulan_wijaya@ici.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa ketika perubahan biomekanik dan fisiologis terjadi dengan cepat seiring tubuh beradaptasi untuk mendukung pertumbuhan janin. Melakukan aktivitas seperti berolah raga saat hamil sangat bermanfaat seperti senam yoga. Penggunaan terapi komplementer yang diantaranya yoga banyak digunakan wanita selama masa kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga. Penelitian ini menggunakan scoping review. Metode scoping review ini terdiri dari beberapa langkah yaitu Mengidentifikasi Pertanyaan Scoping Review, Mengidentifikasi Sumber Literatur yang Relevan, Pemilihan Literatur, Menyusun, meringkas, dan melaporkan hasilnya. Berdasarkan critical appraisal diperoleh 19 artikel. Hasil penelitian menemukan 3 tema yaitu 1. kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kelas prenatal yoga, 2. mengurangi tingkat stres selama masa kehamilan, 3. yoga merupakan intervensi yang tidak berbahaya dan efektif bagi wanita hamil. Pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga sangat menguntungkan bagi ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. Selama mengikuti kelas prenatal yoga ibu hamil tidak merasakan stres bahkan gejala depresi yang ibu hamil merasa sangat bermanfaat secara psikis dan fisik sehingga kenyamanan selama proses kehamilan meyakinkan ibu hamil menuju persalinan.

Kata Kunci: pengalaman, Ibu hamil, prenatal yoga

ABSTRACT

Pregnancy is a time when biomechanical and physiological changes occur rapidly as the body adapts to support fetal growth. Doing activities such as exercise during pregnancy is very beneficial, such as yoga. The use of complementary therapies, including yoga, is widely used by women during pregnancy. The aim of this research was to determine the experiences of pregnant women attending prenatal yoga classes. This research uses a scoping review. This scoping review method consists of several steps, namely identifying scoping review questions, identifying relevant literature sources, selecting literature, compiling, summarizing and reporting the results. Based on critical appraisal, 19 articles were obtained. The research results found 3 themes, namely 1. lack of knowledge of pregnant women about prenatal yoga classes, 2. reducing stress levels during pregnancy, 3. yoga is a harmless and effective intervention for pregnant women. The experience of pregnant women attending prenatal yoga classes is very beneficial for pregnant women and the babies they are carrying. While attending prenatal yoga classes, mothers feel more comfortable and confident about themselves and are confident that the baby will feel comfortable. While attending prenatal yoga classes, pregnant women do not feel stress and even symptoms of depression, which pregnant women feel is very beneficial psychologically and physically so that comfort during the pregnancy process convinces pregnant women to go into labor.

Keywords: Experiences, Pregnant Women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa ketika perubahan biomekanik dan fisiologis terjadi dengan cepat seiring tubuh beradaptasi untuk mendukung pertumbuhan janin. Ibu hamil harus diberikan dukungan, alat, sumber daya, serta jenis dan jumlah olahraga yang sesuai selama kehamilan

untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan peluang kehamilan dan persalinan yang sehat. Latihan aerobik seperti jalan kaki (Jiang et al., 2022; Styles et al., 2019a). Melakukan aktivitas seperti berolah raga saat hamil sangat bermanfaat seperti senam yoga. Penggunaan terapi komplementer

yang diantaranya yoga banyak digunakan wanita selama masa kehamilan. Diperkirakan sekitar 20% wanita di Amerika

Serikat berlatih yoga saat hamil (Reis and Alligood, 2014a) dan sekitar 9,5 % wanita hamil lainnya juga menggunakan komplementer yoga (Kinser and Masho, 2015a). “Yoga” adalah kata Sansekerta yang berasal dari deskripsi postur fisik yoga yang ditemukan dalam Yoga Sutra dan diduga ditulis pada tahun 3000.SMoleh Patanjali, seorang sarjana Sanskerta dan seorang dokter India. Menurut Patanjali yoga berarti “toyoke atau bergabung bersama (Jiang et al., 2022; Yekefallah et al., 2021a). Senam yoga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres pada masa kehamilan, mengatasi keluhan terkait kehamilan seperti nyeri punggung serta untuk memberikan manfaat bagi hasil persalinan dan kelahiran, ngubah regulasi sistem saraf dan fungsi sistem fisiologis (misalnya, kekebalan tubuh, endokrin, neurotransmitter, dan kardiovaskular) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (misalnya, frekuensi keadaan suasana hati positif dan optimisme) dan kebugaran fisik (misalnya, kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan) (Babbar and Chauhan, 2015a; Kinser and Masho, 2015a).

Studi pendahuluan telah menunjukkan beberapa manfaat selama kehamilan termasuk pengurangan nyeri persalinan, kelahiran prematur, kecemasan, depresi dan komplikasi kehamilan (Bouya et al., 2021; Jiang et al., 2022; Lin et al., 2022a). Adanya penelitian dengan menggunakan scoping review ini untuk lebih mengkaji pengalaman-pengalaman ibu hamil selama mengikuti kelas prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman ibu hamil selama mengikuti kelas prenatal yoga.

METODE

Kerangka metodologi yang digunakan peneliti dalam penelitian didukung dan ditegakkan oleh para pendukung scoping yng menyatakan bahwa seluruh metode yang digunakan secara bertahap dan dilakukan dengan seleksi yang ketat dan

transparan. Penelitian ini, mengikuti metodologi tinjauan scoping. Pada proses ini, didokumentasikan secara rinci sehingga memungkinkan penelitian ini dapat di replikasikan oleh peneliti lainnya. Pendekatan secara eksplisit dapat meningkatkan temuan, sehingga penelitian ini tidak menimbulkan kesalahan dalam metodologinya (Wijaya and Ismarwati, 2021).

Metode yang diadap digunakan sebagai pedoman untuk mengidentifikasi literature dalam tinjauan scoping untuk mencapai hasil yang mendalam dan luas. Metode scoping review dilakukan untuk mengidentifikasi semua literature yang relevan.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengidentifikasi kembali pencarian literature secara spesifik dan mendalam. Tujuan dalam penelitian ini, peneliti tidak ingin menempatkan batasan-batasan yang terlalu sempit atau kecil pada pencarian literature, identifikasi studi yang relevan atau seleksi di langkah awal. Berikut tahapan kerangka metdelogi yang diadap untuk melakukan kelayakan literature: Langkah 1: mengidentifikasi pertanyaan Scoping review; Langkah 2: mengidentifikasi sumber literature yang relevan; Langkah 3: Pemilihan literature; Langkah 4: Pemetaaan data; Langkah 5: Menyusun, meringkas, dan melaporkan hasil.

Langkah 1: Mengidentifikasi Pertanyaan Scoping Review

Titik awal untuk mengidentifikasi pertanyaan penelitian yang akan dibahas berdasarkan panduan pencarian literature. Dengan demikian, sangat penting untuk mengidentifikasi aspek-aspek dari pertanyaan penelitian, seperti populasi penelitian, intervensi atau hasil. Peneliti menggunakan kerangka kerja Population, Ekposure, Outcome atau Theme (POE) untuk membentuk pertanyaan penelitian serta dapat digunakan pada pencarian suatu literature.

Pada Langkah ini untuk mengidentifikasi konsep serta kunci dalam pencarian yang efektif atau relevan. Pertanyaan penelitian ini adalah apa yang diketahui dari scoping review tentang pengalaman ibu menyusui di masa pandemic covid-19?

Tabel 1
Framework PEO

Populasi	Eksposure	Outcome
Ibu hamil	Prenatal yoga	pengalaman

Langkah 2: Mengidentifikasi Sumber Literature Yang Relevan
Mengidentifikasi sumber literature yang relevan dilakukan setelah identifikasi

pertanyaan *scoping review* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 2
Kriteria Inklusi dan eksklusi

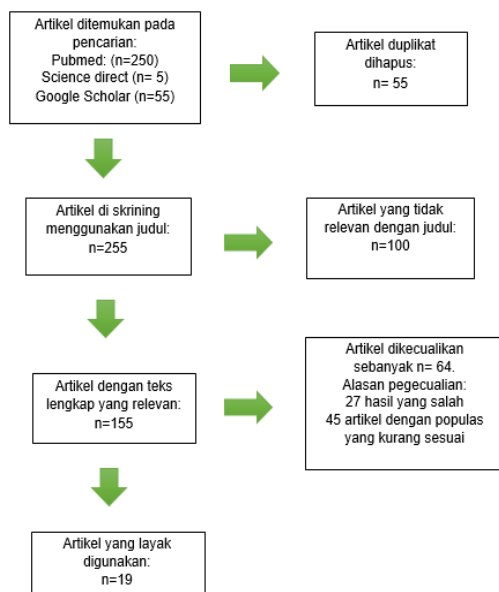
Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Artikel yang diterbitkan dari tahun 2013-2023	Artikel opini
2. Artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	<i>Blogspot</i>
3. Artikel yang membahas mengenai pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga	Artikel yang tidak membahas mengenai pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga
4. Artikel yang membahas mengenai faktor yang mempengaruhi ibu hamil untuk mengikuti kelas prenatal yoga	Artikel yang tidak membahas mengenai faktor yang mempengaruhi ibu hamil untuk mengikuti kelas prenatal yoga
5. Artikel yang dapat diakses secara penuh, <i>peer reviewed artikel, primary research, systematic review, scoping review, literature review</i>	

Pada pencarian artikel menggunakan database yaitu Pubmed, Google scholar, dan Science direct. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literature penelitian *scoping review* yaitu *experience OR pregnant women OR Women OR Pregnant, prenatal yoga, class yoga, class prenatal yoga*.

Gambar 1. Prisma Flow Diagram Alur

Berdasarkan diagram Prisma Flow Chart didapatkan bahwa artikel yang telah di import ke Zotero untuk dilakukan skrining sebanyak 310 artikel. setelah itu dilakukan seleksi pada artikel yang dapat digunakan yaitu 19 artikel yang diperoleh dengan menggunakan penyaringan pada suatu artikel. Untuk melakukan penilai pada artikel dengan melakukan critical appraisal, penilaian pada artikel.

Langkah 3: Seleksi Literature



Langkah 4: Pemetaan data (Data Charting)

No	Title/Author/Year	Country	Aim	Type Of Research	Result
1.	Exercise and yoga during pregnancy: a survey (Babbar and Chauhan, 2015a)	Amerika Serikat	untuk mengetahui opini, praktik, dan pengetahuan tentang olahraga, termasuk yoga, selama kehamilan	Survey	Pengetahuan tentang manfaat olahraga selama kehamilan tidak berbeda secara signifikan antara penderita obesitas dan non obesitas. Yoga lebih banyak dicoba di kalangan non-obesitas, 65% percaya yoga bermanfaat, dan 40% pernah mencoba yoga sebelum hamil. Mayoritas masyarakat kita percaya bahwa olahraga, termasuk yoga, bermanfaat dan mereka aktif
2.	Hot yoga and pregnancy: Fitness and hyperthermia (Chan et al., 2014)	Kanada	Untuk mengetahui apakah praktik senam yoga kehamilan ini aman?	Systematic review	Panas yang berlebihan mengurangi waktu kelelahan sehingga meningkatkan risiko peregangan berlebihan, kerusakan otot, dan robeknya tulang rawan akibat kelelahan.6,7 Karena wanita hamil menanggung beban ekstra, otot dan tendon yang kendur dapat meningkatkan risiko cedera selama yoga panas. Selain itu, karena tekanan darah cenderung lebih rendah pada trimester pertama kehamilan.
3.	“Yoga Was My Saving Grace”: The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga (Kinser and Masho, 2015a)	Amerika Serikat	mengkaji pengalaman perempuan berpartisipasi dalam yoga prenatal berbasis komunitas	kualitatif	Ada tiga tema yang muncul: (a) gejala stres dan depresi umumnya memicu minat wanita terhadap yoga prenatal, (b) yoga prenatal dianggap bermanfaat secara psikologis dan fisik, dan (c) yoga prenatal dianggap lebih bermanfaat dibandingkan kelas kelompok lainnya
4.	Prenatal Yoga in Late Pregnancy and Optimism, Power, and Well-Being (Reis and Alligood, 2014a)	Amerika Serikat	untuk mengeksplorasi perubahan pola bidang lingkungan manusia (manifestasi) optimisme, kekuatan, dan kesejahteraan dari waktu ke waktu pada wanita selama trimester kedua dan ketiga kehamilan dan setelah menyelesaikan program yoga prenatal selama enam minggu.	Survey	yoga sebagai praktik perawatan diri yang mungkin direkomendasikan perawat untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita hamil
5.	Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study (Selma C. Holden et al., 2019)	Amerika Serikat	untuk menilai kelayakan uji coba terkontrol secara acak (RCT) yoga prenatal untuk nyeri pinggang gestasional (LBP), mobilitas, dan kesejahteraan ibu.	Analisis eksplorasi	Efek kelompok yang signifikan ditemukan pada penilaian biomekanik, termasuk persentase perubahan kecepatan berjalan ($F_{44.4, P_{.04}}$), waktu dukungan ganda ($F_{423.6, P_{<.01}}$), instrumen timed-up-and-go ($F_{48.6, P_{<.01}}$), dan waktu putar ($F_{45.7, P_{.02}}$) menyarankan perbaikan yang relevan secara klinis dengan yoga. Skor Inventarisasi Gejala Kehamilan (PSI) meningkat (perbedaan 13,1 poin, interval kepercayaan 95%, 5,1-21,1) pada 12 minggu dalam yoga dibandingkan dengan kontrol, disesuaikan dengan usia kehamilan awal.

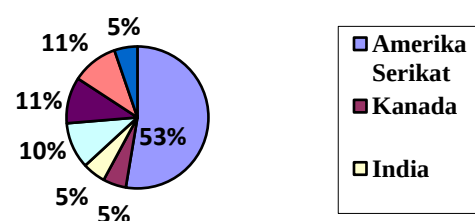
6.	Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes (Bolanthakodi et al., 2018a)	India	Menguji hipotesis bahwa latihan yoga prenatal efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan hasil persalinan, dengan membandingkan ibu hamil yang melakukan yoga dengan kelompok kontrol.	Single blinded, parallel randomized control trial.	Analisis akhir dilakukan pada 75 pasien di setiap kelompok setelah eksklusi karena perkembangan komplikasi, mangkir. Kebutuhan induksi persalinan dan analgesik secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi (hal <0,044, hal <0,045). Jumlah persalinan normal secara signifikan lebih banyak (hal <0,037) dan lebih sedikit operasi caesar (hal <0,048), kala satu persalinan lebih pendek (hal <0,0003) pada kelompok belajar berlatih yoga. Toleransi nyeri lebih baik pada kelompok penelitian seperti yang ditunjukkan oleh NPIS (hal <0,001) dan skor PBOS (hal <0,0001). Pasca melahirkan, skor kuesioner kenyamanan ibu menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi pada kelompok penelitian (hal <0,032). Jumlah bayi dengan berat badan lahir rendah juga jauh lebih sedikit pada kelompok penelitian (hal <0,042). Tidak ada efek buruk yang disebabkan oleh yoga
7.	The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study (Bouya et al., 2021)	Iran	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap indeks Doppler arteri uterina, komplikasi ibu dan janin	quasi-experiential	pada kelompok yoga, indeks fungsional arteri uterina (S/D, PI, RI, dan DN) meningkat lebih signifikan dibandingkan kontrol (p<0,01). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pada kelompok yoga, komplikasi ibu (diabetes dan preeklamsia), serta komplikasi janin (SAG, IUGR), secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kontrol (p<0,01).
8.	Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial (Duchette et al., 2021a)	Amerika Serikat	untuk mengetahui pengaruh satu sesi dan intervensi yoga prenatal selama 10 minggu terhadap kesehatan mental ibu hamil di masa pandemi COVID-19	Random trial control	Wanita (N=19; 28,52 ± 3,74 tahun; usia kehamilan 20,94 ± 4,69 minggu; BMI 29,33 ± 9,08) diacak ke dalam kelompok kontrol yoga atau non-yoga. Tidak ada perbedaan dalam faktor demografi atau skor depresi/kecemasan antar kelompok pada awal. Tingkat kecemasan dan depresi pada awal tergolong tinggi, dengan skor depresi rata-rata 8,10 ± 4,85 (skor > 8 mewakili kemungkinan depresi) dan skor kecemasan rata-rata 39,26 ± 12,99 (skor > 39 mewakili a.
9.	Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis (Gong et al., 2015a)	China	untuk mengetahui efektivitas yoga sebagai intervensi dalam pengelolaan depresi prenatal	a systematic review and meta-analysis	tingkat gejala depresi pada wanita yang mengalami depresi sebelum melahirkan (SMD, -0.46; CI, -0.90 hingga -0.03; p = 0.04) dan wanita yang tidak mengalami depresi (SMD, -0.87; CI, -1.22 hingga -0.52; p <0,00001) secara statistik secara signifikan lebih rendah pada kelompok yoga dibandingkan kelompok kontrol.
10.	A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety (Davis et al., 2015a)	Amerika Serikat	untuk menguji kelayakan dan hasil awal intervensi yoga pada wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan	randomized controlled trial	Yoga dikaitkan dengan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi sebagai intervensi terhadap depresi dan kecemasan selama kehamilan. Peserta dalam kedua kondisi tersebut melaporkan perbaikan signifikan dalam gejala depresi dan kecemasan seiring berjalannya waktu; dan yoga dikaitkan dengan pengurangan pengaruh negatif yang jauh lebih besar dibandingkan dengan TAU (B¼ - 0,53, SE¼0.20, hal¼ .011.
11.	A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational weight gain: A thematic analysis of interviews (J. Green et al., 2021)	Amerika Serikat	Untuk menggambarkan pengalaman wanita hamil dan fasilitator / hambatan yang dirasakan dari yoga prenatal intervensi untuk mencegah kenaikan berat badan gestasional yang berlebihan (EGWG).	thematic analysis of interviews	Dua belas tema diidentifikasi dan disusun dalam empat kategori: 1) pengalaman yoga prenatal (pengalaman / kenikmatan positif, penghilang rasa sakit, menghubungkan ke tubuh), 2) yoga prenatal dan berat badan (meningkatkan kesadaran / kesadaran diri, peningkatan aktivitas fisik, manajemen berat badan), 3) hambatan untuk yoga prenatal (tubuh fisik, perjalanan / lalu lintas, jadwal), dan 4) fasilitator yoga prenatal (kehamilan sehat, dukungan dari wanita hamil lainnya, perasaan dari yoga prenatal).

12.	Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial (Chen et al., 2017)	Taiwan	membandingkan perubahan stres dan imunitas biomarker air liur dari usia kehamilan 16 hingga 36 minggu antara wanita yang menerima yoga prenatal dan mereka yang menerima perawatan prenatal rutin	randomized controlled trial	Kelompok intervensi memiliki kadar kortisol ludah yang lebih rendah ($p < 0,001$) dan imunoglobulin A ($p < 0,001$) yang lebih tinggi segera setelah yoga dibandingkan kelompok kontrol. Secara khusus, kelompok intervensi memiliki kadar imunoglobulin A dalam air liur jangka panjang yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,018$), dan bayi yang lahir dari ibu dalam kelompok intervensi memiliki berat badan lebih dibandingkan bayi yang lahir dari kelompok kontrol ($p < 0,001$).
13.	Inpatient Prenatal Yoga Sessions for Women with High-Risk Pregnancies: A Feasibility Study (Dangel et al., 2020a)	Amerika Serikat	Untuk menyelidiki kelayakan menggabungkan yoga prenatal ke dalam lingkungan rawat inap untuk wanita dirawat di rumah sakit dengan komplikasi kehamilan.	Feasibility Study	Tiga puluh sembilan wanita ditemukan memenuhi syarat untuk penelitian ini dan disetujui untuk partisipasi. Dari jumlah tersebut, lima belas (38%) berpartisipasi dalam setidaknya satu sesi yoga. Responses to Kuesioner pasca kelas oleh peserta studi menunjukkan bahwa tiga puluh menit Dialokasikan untuk kelas yoga itu sesuai. Dari delapan peserta yang menanggapi kuesioner pemulangan, semua menunjukkan bahwa kelas sangat membantu berkaitan dengan stres Pengurangan. Kuesioner lengkap oleh staf perawat antepartum ($n = 14$) dengan suara bulat menunjukkan bahwa sesi yoga sangat membantu bagi pasien dan tidak mengganggu medis peduli.
14.	"I just start crying for no reason": The experience of stress and depression in pregnant urban African American adolescents and their perception of yoga as a management strategy (Kinser and Masho, 2015b)	Amerika Serikat	untuk mengeksplorasi pengalaman stres dan depresi remaja perkotaan Afrika-Amerika yang hamil dan menguji persepsi mereka terhadap strategi manajemen non-farmakologis tambahan, seperti yoga	kualitatif	Tema yang diangkat dalam FGD adalah: (1) gejala stres dan depresi banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari; (2) peserta merasakan perasaan terisolasi secara umum; (3) teknik manajemen stres/depresi harus berbasis kelompok, interaktif, dan fokus pada kebutuhan spesifik remaja; (4) yoga adalah teknik manajemen stres yang menarik bagi populasi ini.
15.	Enhancing Accessibility of Physical Activity During Pregnancy: A Pilot Study on Women's Experiences With Integrating Yoga Into Group Prenatal Care (Kinser et al., 2019)	Amerika Serikat	untuk mengevaluasi persepsi wanita hamil tentang pengalaman hidup mereka dari intervensi yang mengintegrasikan intensitas rendah bentuk aktivitas fisik, yoga, ke dalam perawatan prenatal.	Kualitatif	Temuan kualitatif dari kelompok fokus menunjukkan bahwa dapat diterima untuk yoga prenatal untuk diintegrasikan ke dalam kelompok prenatal Kelas perawatan dan wanita melaporkan peningkatan kepercayaan diri dengan aktivitas fisik selama kehamilan. Peserta tidak mempertimbangkan intervensi agar sesuai dengan definisi tradisional olahraga. Wanita melaporkan peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk fisik aktivitas dari awal hingga akhir kehamilan, tetapi tidak ada perubahan yang signifikan secara statistik dalam self-efficacy selama ini
16.	Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis (Lin et al., 2022a)	Taiwan	untuk menilai kemanjuran yoga prenatal dalam pengobatan depresi selama kehamilan	Systematic Review and Meta-Analysis	Yoga memiliki peningkatan signifikan dalam skor depresi dan kecemasan pada wanita hamil dengan depresi. Namun, tingkat bukti penelitian ini tidak tinggi. Lebih banyak artikel dengan tingkat bukti yang tinggi harus dilakukan untuk mengkonfirmasi kesimpulan kami di masa depan.
17.	Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status (Q. Jiang et al., 2015)	China	apakah intervensi yoga saat hamil lebih bermanfaat dibandingkan latihan fisik lainnya.	Review for Current Status	Sepuluh uji coba terkontrol secara acak dievaluasi. Temuan ini secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi yoga memberikan insiden gangguan prenatal yang lebih rendah ($P < 0,05$), dan usia kehamilan kecil ($hal < 0,05$), tingkat nyeri dan stres yang lebih rendah ($hal < 0,05$), dan skor hubungan yang lebih tinggi ($hal < 0,05$). Selain itu, yoga aman digunakan untuk ibu hamil yang mengalami depresi, berisiko tinggi, atau mengalami nyeri lumbopelvis. Selain itu, yoga adalah latihan yang lebih efektif daripada

18.	Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits (Styles et al., 2019a)	Australia	mengeksplorasi penerimaan dan manfaat yoga prenatal bagi remaja putri berusia 24 tahun ke bawah	mixed methods	berjalan kaki atau latihan standar sebelum melahirkan Hambatan terhadap partisipasi bersifat pragmatis, bukan sikap, berdasarkan pada waktu sesi kelompok, ketersediaan transportasi, dan kesehatan mereka sendiri. Semua peserta penelitian mengidentifikasi manfaat yang dirasakan, dan peserta yoga mengidentifikasi manfaat tersebut sebagai peningkatan relaksasi dan pengurangan tekanan psikologis; persiapan tenaga kerja; terikat dengan bayi mereka di dalam rahim; dan keterhubungan sosial dengan rekan-rekan kelompok yoga.
19.	The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study (Yekefallah et al., 2021a)	Iran	untuk menyelidiki efek Yoga pada kehamilan persalinan, dan hasil neonatal.	clinical trial study	yoga menurunkan induksi persalinan, ruptur episiotomi, durasi persalinan, juga berpengaruh signifikan terhadap berat badan lahir normal dan persalinan pada usia kehamilan yang sesuai. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Apgar pertama dan kedua pada bayi

Langkah 5: Menyusun, Meringkas, dan Melaporkan Hasil

Langkah selanjutnya dengan menyusun, meringkas dan melaporkan hasilnya. Studi kelayakan dalam penelitian ini, menyajikan gambaran dari semua bahan review dan akibat dari pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga.



Gambar 1. Gambar Artikel Berdasarkan Negara

Tabel 3
Hasil Review

No	Tema	Nomor Artikel
1	kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kelas prenatal yoga	1, 3,5,7,8
2	mengurangi tingkat stres selama masa kehamilan	6, 9, 10,11, 13, 19
3	Yoga merupakan intervensi yang tidak berbahaya dan efektif bagi wanita hamil.	4, 2, 12, 14, 15, 16, 17, 19

HASIL

Berdasarkan hasil analisis 19 artikel terpilih yang layak untuk digunakan dalam scoping review ini menggunakan metode dengan artikel disetiap hasil hampir sama, namun saat dibaca dan dianalisis lebih mendalam setiap jurnal menjelaskan pengalaman ibu hamil terhadap prenatal yoga secara detail komponen yang berbeda beda. Penulis mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pengalaman ibu hamil berdasarkan komponen dari prenatal yoga yang dialami. Jurnal yang dianalisa memiliki kesamaan komponen prenatal yoga pada ibu hamil dalam hal menjelaskan metodologi penelitian, mulai dari judul penelitian, ringkasan penelitian, desain penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel, cara menentukan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, cara pengumpulan data, cara analisis data, serta

rencana kerja ataupun penjadwalan. Selain itu sumber referensi, pertimbangan etik dan keselamatan subjek penelitian menjadi hal prioritas yang harus ada dalam pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga. Karakteristik artikel yang diperoleh menggunakan metode dengan artikel yang terdapat dari Negara berkembang yaitu Kanada sebanyak 1 artikel, India sebanyak 1 artikel, Iran sebanyak 2 artikel, Taiwan sebanyak 2 artikel. Kemudian Negara maju yaitu Amerika Serikat sebanyak 10 artikel, China sebanyak 2 artikel, Australia sebanyak 1 artikel.

PEMBAHASAN

Hasil review dari 19 artikel didapatkan 3 tema yaitu 1. kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang kelas prenatal yoga, 2. mengurangi tingkat stres selama masa kehamilan, 3. yoga

merupakan intervensi yang tidak berbahaya dan efektif bagi wanita hamil.

1. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Prinsip prenatal yoga yaitu gerakannya lembut dan menjadikan tubuh ibu lebih lentur dan kuat. Gerakan prenatal yoga berfokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung. Sebagian besar ibu hamil berada pada usia kehamilan trimester kedua. Prenatal yoga dapat dimulai setelah umur kehamilan 12 minggu atau ketika keluhan ketidaknyamanan trimester satu telah berkurang, seperti morning sickness. Semakin matang umur kehamilan diharapkan meningkatkan keinginan ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil melalui aktifitas fisik sebagai persiapan persalinan. Sebagian besar ibu hamil merupakan primigravida, pada umur kehamilan ini akan lebih mempersiapkan persalinannya karena belum memiliki pengalaman (Babbar and Chauhan, 2015b; Bouya et al., 2021; Duchette et al., 2021b; Selma C Holden et al., 2019; Kinser and Masho, 2015c).

Pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga bahkan usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya. Yoga dapat menghasilkan manfaat selama hamil seperti menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi rileks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan siap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama hamil, membantu mempersiapkan kulit tidur pada ibu hamil. Dengan pengetahuan yang dimiliki mayoritas masyarakat kita percaya bahwa olahraga, termasuk yoga, bermanfaat dan

mereka aktif dalam menjalankan kelas prenatal yoga (Chen et al., 2019; Dangel et al., 2020b; B. Jiang et al., 2015; Lin et al., 2022b).

2. Yoga dapat mengurangi stres selama masa kehamilan

Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas. Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi sang calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, suasana hati yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak (Davis et al., 2015b; Gong et al., 2015b; M. Green et al., 2021; Yekefallah et al., 2021b).

Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat

bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Bolanthakodi et al., 2018b; Selma C Holden et al., 2019; Kinser et al., 2019; Kinser and Masho, 2015c; Reis and Alligood, 2014b; Styles et al., 2019b).

3. Yoga merupakan intervensi yang tidak berbahaya dan efektif bagi wanita hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Dangel et al., 2020b; B. Jiang et al., 2015; Lin et al., 2022b; Reis and Alligood, 2014b), Terhadap penelitian dilakukan, kepatuhan, dan penerimaan, intervensi yoga prenatal untuk meningkatkan gestasional dan kesejahteraan ibu hamil tampaknya dilakukan dengan aman. Dalam analisis awal, kemampuan untuk mendeteksi perbedaan yang signifikan secara klinis dan statistik antar kelompok menginformasikan bahwa desain dan pemilihan hasil uji coba yoga pada ibu hamil memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi gejala masalah pada ibu hamil dan meningkatkan stabilitas kesejahteraan ibu hamil.

Pada Temuan penelitian yang dilakukan oleh (B. Jiang et al., 2015; Lin et al., 2022b), ini secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi yoga memberikan insiden gangguan prenatal yang lebih rendah ($P < 0,05$), dan usia kehamilan kecil (hal $< 0,05$), tingkat nyeri dan stres yang lebih rendah (hal $< 0,05$), dan skor hubungan yang lebih tinggi (hal $< 0,05$).

Prenatal yoga dapat mengurangi masalah-masalah yang dialami selama masa kehamilan yaitu mengurangi nyeri terkait kehamilan, kejadian gangguan prenatal, hasil persalinan dan hasil kelahiran. Pada kejadian gangguan prenatal seperti ibu hamil dengan diabetes melitus gestasional, hipertensi masa kehamilan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga selama 12 sampai 16 minggu menunjukkan bahwa lebih sedikit perempuan dalam kelompok prenatal yoga yang mengalami gangguan kehamilan preeklamsi dan hipertensi masa kehamilan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi (Gong et al., 2015b; Lin et al., 2022b).

Ibu hamil yang mengalami depresi, hamil dengan risiko tinggi atau mengalami nyeri lumbopelvis, setelah dilakukan intervensi prenatal yoga efektif meredakan nyeri pinggang, stres dan mengurangi nyeri pada lumbopelvis. Wanita dengan depresi yang mengikuti prenatal yoga dengan yang tidak mengikuti prenatal yoga dapat mengurangi gangguan depresi pada wanita hamil, sehingga prenatal yoga pada ibu hamil tidak berbahaya bagi kesehatan ibu hamil dan bayi dan dianjurkan untuk melakukan prenatal yoga dikarenakan prenatal yoga merupakan aktivitas fisik yang aman dilakukan oleh wanita hamil (B. Jiang et al., 2015; Lin et al., 2022b; Yekefallah et al., 2021b).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengalaman ibu hamil mengikuti kelas prenatal yoga sangat menguntungkan bagi ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. Selama mengikuti kelas prenatal yoga ibu merasa lebih nyaman dan percaya diri terhadap dirinya dan yakin bahwa bayi merasa nyaman. Selama mengikuti kelas prenatal yoga ibu hamil tidak merasakan stres bahkan gejala depresi yang ibu hamil merasa sangat bermanfaat secara psikis dan fisik sehingga kenyamanan selama proses kehamilan meyakinkan ibu hamil menuju persalinan.

Pengetahuan ibu atas kebermanfaatan kelas yoga menyadarkan keaktifan ibu selama hamil dan meningkatkan risiko cedera selama proses mengikuti kelas yoga serta intervensi yang dirasakan selama mengikuti kelas prenatal yoga ibu merasakan manfaat yang signifikan dalam mengurangi gejala masalah pada ibu hamil dan meningkatkan stabilitas kesejahteraan ibu hamil. Namun ada beberapa ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga dikarenakan terlalu sibuk atau tidak punya waktu, namun mereka berupaya menyempatkan kelas prenatal yoga walau hanya sebentar. Pengalaman ibu hamil inilah yang menjadi penting karena bagaimana kebermanfaatan mengikuti kelas prenatal yoga bagi ibu hamil.

Saran

Diharapkan seluruh Ibu hamil agar dapat mencoba prenatal yoga tersebut guna untuk mengurangi gejala masalah yang dihadapi saat kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S., Chauhan, S.P., 2015a. Exercise and yoga during pregnancy: a survey. *J. Matern.-Fetal Neonatal Med. Off. J. Eur. Assoc. Perinat. Med. Fed. Asia Ocean. Perinat. Soc. Int. Soc. Perinat. Obstet.* 28, 431–435. <https://doi.org/10.3109/14767058.2014.918601>
- Babbar, S., Chauhan, S.P., 2015b. Exercise and yoga during pregnancy: a survey. *J. Matern.-Fetal Neonatal Med. Off. J. Eur. Assoc. Perinat. Med. Fed. Asia Ocean. Perinat. Soc. Int. Soc. Perinat. Obstet.* 28, 431–435. <https://doi.org/10.3109/14767058.2014.918601>
- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., Saxena, P., 2018a. Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *J. Altern. Complement. Med. N. Y. N* 24, 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., Saxena, P., 2018b. Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *J. Altern. Complement. Med. N. Y. N* 24, 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, 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. *J. Ayurveda Integr. Med.* 12, 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>
- Chan, J., Natekar, A., Koren, G., 2014. Hot yoga and pregnancy: fitness and hyperthermia. *Can. Fam. Physician Med. Fam. Can.* 60, 41–42.
- Chen, Jiawen, Xin, T., Gaoshan, J., Li, Q., Zou, K., Tan, S., Cheng, Y., Liu, Y., Chen, Jingyi, Wang, H., Mu, Y., Jiang, L., Tang, K., 2019. The association between work related factors and breastfeeding practices among Chinese working mothers: a mixed-method approach. *Int. Breastfeed. J.* 14, 28. <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0223-z>
- Chen, P.-J., Yang, L., Chou, C.-C., Li, C.-C., Chang, Y.-C., Liaw, J.-J., 2017. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complement. Ther. Med.* 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Dangel, A.R., Demtchouk, V.O., Prigo, C.M., Kelly, J.C., 2020a. Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study. *Complement. Ther. Med.* 48, 102235. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102235>
- Dangel, A.R., Demtchouk, V.O., Prigo, C.M., Kelly, J.C., 2020b. Inpatient prenatal yoga sessions for women with high-risk pregnancies: A feasibility study. *Complement. Ther. Med.* 48, 102235. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102235>
- Davis, K., Goodman, S.H., Leiferman, J., Taylor, M., Dimidjian, S., 2015a. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 21, 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>
- Davis, K., Goodman, S.H., Leiferman, J., Taylor, M., Dimidjian, S., 2015b. A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 21, 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>
- Duchette, C., Tolusso, D.V., Stone, W.J., Blankenship, M.M., Tinius, R.A., 2021a. Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial. *OBM Integr. Complement. Med.* 6. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2104051>

- Duchette, C., Tolusso, D.V., Stone, W.J., Blankenship, M.M., Tinius, R.A., 2021b. Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial. *OBM Integr. Compliment. Med.* 6, 10.21926/obm.icm.2104051. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2104051>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., Jiang, C., 2015a. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 15, 14. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., Jiang, C., 2015b. Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 15, 14. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>
- Green, J., James, D., Larkey, L., Leiferman, J., Buman, M., Oh, C., Huberty, J., 2021. A qualitative investigation of a prenatal yoga intervention to prevent excessive gestational weight gain: A thematic analysis of interviews. *Complement. Ther. Clin. Pract.* 44, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101414>
- Green, M., Pries, A.M., Hadihardjono, D.N., Izwardy, D., Zehner, E., Moran, V.H., 2021. Breastfeeding and breastmilk substitute use and feeding motivations among mothers in Bandung City, Indonesia. *Matern. Child. Nutr.* 17, e13189. <https://doi.org/10.1111/mcn.13189>
- Holden, Selma C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R.B., Yeh, G.Y., 2019. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Glob. Adv. Health Med.* 8, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Holden, Selma C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R.B., Yeh, G.Y., 2019. Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Glob. Adv. Health Med.* 8, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Jiang, B., Hua, J., Wang, Y., Fu, Y., Zhuang, Z., Zhu, L., 2015. Evaluation of the impact of breast milk expression in early postpartum period on breastfeeding duration: a prospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth* 15, 268. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0698-6>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., Chen, P., 2015. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *Am. J. Perinatol.* 32, 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>
- Jiang, Q., Zhang, E., Cohen, N., Ohtori, M., Zhu, S., Guo, Y., Johnstone, H.F., Dill, S.-E., Zhou, H., Rozelle, S.D., 2022. Postnatal mental health, breastfeeding beliefs, and breastfeeding practices in rural China. *Int. Breastfeed. J.* 17, 60. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00504-6>
- Kinser, P., Jallo, N., Thacker, L., Aubry, C., Masho, S., 2019. Enhancing Accessibility of Physical Activity During Pregnancy: A Pilot Study on Women's Experiences With Integrating Yoga Into Group Prenatal Care. *Health Serv. Res. Manag. Epidemiol.* 6, 2333392819834886. <https://doi.org/10.1177/2333392819834886>
- Kinser, P., Masho, S., 2015a. "Yoga Was My Saving Grace": The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga. *J. Am. Psychiatr. Nurses Assoc.* 21, 319–326. <https://doi.org/10.1177/1078390315610554>
- Kinser, P., Masho, S., 2015b. "I just start crying for no reason": the experience of stress and depression in pregnant, urban, African-American adolescents and their perception of yoga as a management strategy. *Womens Health Issues Off. Publ. Jacobs Inst. Womens Health* 25, 142–148. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.11.007>
- Kinser, P., Masho, S., 2015c. "I just start crying for no reason": the experience of stress and depression in pregnant, urban,

- African-American adolescents and their perception of yoga as a management strategy. *Womens Health Issues Off. Publ. Jacobs Inst. Womens Health* 25, 142–148.
<https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.11.007>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., Shih, C.-L., 2022a. Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 19, 5368.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., Shih, C.-L., 2022b. Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 19, 5368.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Reis, P.J., Alligood, M.R., 2014a. Prenatal yoga in late pregnancy and optimism, power, and well-being. *Nurs. Sci. Q.* 27, 30–36.
<https://doi.org/10.1177/0894318413509706>
- Reis, P.J., Alligood, M.R., 2014b. Prenatal yoga in late pregnancy and optimism, power, and well-being. *Nurs. Sci. Q.* 27, 30–36.
<https://doi.org/10.1177/0894318413509706>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., Harms, L., 2019a. Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy Childbirth* 19, 449.
<https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., Harms, L., 2019b. Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy Childbirth* 19, 449.
<https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Wijaya, W., Ismarwati, 2021. Sociodemographic Factors Influencing Exclusive Breastfeeding in Indonesia. *Pak. J. Med. Health Sci.* 15.
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., Mohammadkhaniha, F., 2021a. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth* 21, 351. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., Mohammadkhaniha, F., 2021b. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth* 21, 351. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>