

Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saat Hamil di Tangerang

Lastris Mei Winarni¹, Nuryanti²

Keywords :

Prenatal Yoga,
Ketidaknyamanan Ibu Hamil,
Senam Yoga,
Aktifitas Ibu Hamil

Correspondensi Author

Kebidanan, STIKes Yatsi Tangerang
Jl. Aria Santika No. 40A Margasari
Karawaci Tangerang 15113
Email: meidilastris@gmail.com,
lastris@stikesyatsi.ac.id

History Article

Received: 30-10-2020
Reviewed: 10-11-2020
Revised: 26-11-2020
Accepted: 30-11-2020
Published: 25-12-2020

Abstrak. Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengajari ibu hamil mengenai Senam Prenatal Yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil di RW 07 Margasari Karawaci Tangerang. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah demonstrasi dan ceramah tanya jawab. Pengukuran ketidaknyamanan ibu hamil menggunakan kuesioner. Hasilnya adalah 83,3% ibu menyatakan puas dengan mengikuti senam prenatal yoga dan 67,7% ibu menyatakan ketidaknyamanannya berkurang. Kesimpulan senam prenatal yoga dapat menjadi salah satu alternatif untuk aktivitas ibu dalam mengurangi ketidaknyamanan saat hamil.

Abstract. The purpose of this community service is to teach pregnant women about Prenatal Yoga Exercises to reduce the discomfort of pregnant women at RW 07 Margasari Karawaci Tangerang. The methods used in this community service are demonstrations and question and answer lectures. Measuring the discomfort of pregnant women using a questionnaire. The result was that 83.3% of mothers stated that they were satisfied with following prenatal yoga and 67.7% of mothers stated that their discomfort was reduced. The conclusion is that prenatal yoga can be an alternative for mother's activities in reducing discomfort during pregnancy.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License



PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia cenderung meningkat pada tahun 2012 dengan angka 359 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan AKI pada tahun 2007 sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) AKI menunjukkan penurunan kembali di tahun 2015 menjadi

305 per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hal ini merupakan upaya besar pemerintah Republik Indonesia untuk mewujudkan sasaran pokok Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019 mengenai meningkatkan status kesehatan dan gizi ibu dan anak yang tertuang dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015-2019. Upaya pemerintah dalam

meningkatkan status kesehatan ibu dimulai sejak tahun 1990 dengan *safe motherhood initiative*, kemudian Gerakan Sayang Ibu di tahun 1996, dilanjutkan program *Making Pregnancy Safer* di tahun 2000, kemudian dilanjutkan pada tahun 2012 dengan program *Expanding Maternal and Neonatal Survival* (EMAS) yang masih berjalan hingga saat ini.

Diperkirakan 15% kehamilan dan persalinan akan mengalami komplikasi. Berdasarkan analisa penyebab kematian ibu saat sensus penduduk di tahun 2010, penyebab utama kematian ibu adalah hipertensi kehamilan (32%), komplikasi puerperium (31%), perdarahan postpartum (20%), abortus (4%), perdarahan antepartum (3%), partus lama (1%), kelainan amnion (2%), dan lain-lain (7%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Penyebab tidak langsung lainnya adalah anemia, diabetes, malaria dan empat terlalu (terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat jarak melahirkan serta terlalu banyak anak) (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Komplikasi ini sebagian besar dapat dicegah atau ditangani bila ibu segera mencari pertolongan ke tenaga kesehatan, kemudian mendapatkan penanganan yang baik dan sesuai dengan prosedur dari tenaga kesehatan tersebut. Program EMAS berupaya menurunkan AKI dengan cara : 1) meningkatkan kualitas pelayanan emergensi obstetri dan bayi baru lahir di 150 Rumah Sakit dan 300 Puskesmas, dan 2) memperkuat sistem rujukan yang efisien dan efektif antar puskesmas dan Rumah Sakit. Hal tersebut memerlukan dukungan yang cukup dari tenaga kesehatan yang terampil, mampu mendeteksi dini, mampu memberikan pertolongan pertama bila komplikasi terjadi, dan melakukan rujukan yang efektif. Permasalahan mendasar yang dialami oleh ibu hamil saat persalinan adalah ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu seperti mudah lelah, nyeri pinggang dan punggung, kepala pusing, kram daerah kaki atau betis, dan kondisi psikologis yang tidak menentu (Ainin et al., 2016).

Yoga merupakan salah satu alternatif kegiatan yang dapat membantu ibu untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilannya. Perubahan hormonal yang terjadi pada ibu hamil juga menunjang peningkatan kecemasan pada ibu.

Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin menimbulkan disregulasi biokimia pada tubuh sehingga memunculkan ketegangan fisik pada ibu hamil (Pratignyo, 2014). Untuk membantu mengatasi hal tersebut, prenatal yoga dapat menjadi salah satu kegiatan alternatif untuk dilakukan ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya. Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat merangsang keluarnya relaksan alami pada tubuh sehingga mengurangi kecemasan yang dilami ibu hamil pada trimester ketiga atau menjelang fase persalinannya. Efek pernafasan dan gerakan peregangan otot yang dilakukan pada saat yoga dapat membantu ibu menstabilkan emosinya. Oleh karena itu penyusun tertarik untuk memberikan latihan yoga pada ibu hamil sebagai bagian pengabdian masyarakat (Susilawati & Nirmasari, 2017).

Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan mental untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan, obesitas, masalah jantung, hipertensi, nyeri punggung ringan, asma, pusing dan artitis (Marc et al., 2011). *Harvard Mental Health* menyarankan untuk melakukan yoga dalam mengurangi kecemasan dan depresi, karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Harvard Health, 2018).

Penelitian yoga terhadap kehamilan dapat meningkatkan kualitas hidup, hubungan interpersonal, fungsi sistem syaraf, kenyamanan selama persalinan, kesiapan menghadapi rasa nyeri, dan lamanya persalinan (Woodyard, 2011). Yoga juga menjadi alternatif kegiatan olah raga bagi ibu hamil yang tidak terlalu membutuhkan biaya yang besar, sehingga dapat dijangkau oleh ibu dengan tingkat ekonomi rendah. Yoga tidak hanya dapat dilakukan oleh ibu hamil, namun juga ibu nifas untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan kejadian depresi postpartum (Winarni et al., 2020).

Pada bulan Maret 2020, dilakukan survei dan pendataan ibu hamil di Rukun Warga (RW) 07 Margasari Karawaci Tangerang, didapatkan total jumlah ibu hamil

adalah 23 orang. Dari 23 orang tersebut 78,2% mengaku bahwa kehamilannya saat ini sering mengalami ketidaknyamanan seperti mudah lelah, nyeri pinggang, nyeri perut bagian bawah, kram di daerah betis, nyeri lutut, sulit tidur dan ketidakstabilan emosi dan psikologis. Selama pandemi Corona Novel Virus (Covid) 19 ini pemeriksaan kehamilan dilakukan secara kuota baik di Rumah Sakit, Puskesmas, ataupun pelayanan kesehatan lainnya seperti klinik atau bidan praktik. Oleh karena itu penulis memiliki rencana kegiatan untuk membantu ibu hamil tersebut dengan mengadakan kegiatan senam prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan. Tujuan dilakukannya program pengabdian masyarakat ini adalah implementasi dan mengajari ibu hamil untuk dapat melakukan senam prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah demonstrasi dan ceramah tanya jawab. Dilakukan selama enam minggu dimana ibu hamil menghadiri 1-2 sesi senam yoga antara bulan Agustus – September 2020. Pengukuran ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil menggunakan kuesioner yang diisi setelah mengikuti senam yoga. Dalam satu sesi yoga maksimal dihadiri oleh empat ibu hamil. Total ibu yang mengikuti program senam prenatal yoga ini adalah 12 orang. Salah satu syarat untuk mengikuti senam prenatal yoga ini adalah ibu hamil yang sehat dan tidak mengalami komplikasi apapun selama kehamilannya. Beberapa ibu hamil tidak dapat mengikuti program senam prenatal yoga ini karena mengalami perdarahan ringan selama hamil, hipertensi,

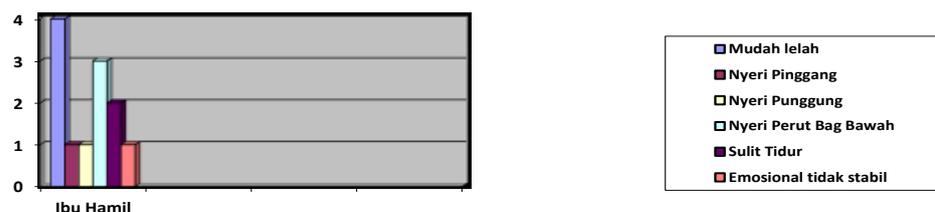
mual muntah dan tidak bersedia hadir karena dalam kondisi pandemi corona virus 19.

Senam prenatal yoga dilaksanakan selama 45 menit, dimana terbagi menjadi pembukaan 5 menit, pemeriksaan tanda-tanda vital (tekanan darah, pernafasan, nadi, dan suhu), denyut jantung janin dan berat badan ibu ibu selama 5 menit, lalu sesi senam prenatal yoga selama 20 menit, istirahat 5 menit, dan sesi tanya jawab selama 10 menit. Setiap sesi akan dipandu oleh satu orang instruktur yang telah tersertifikasi untuk mengajarkan senam prenatal yoga. Senam yoga ini dilakukan di sebuah Klinik Praktek Mandiri Bidan yang berada di RW 07 Margasari dan memiliki sarana yang menunjang seperti matras dan *gym ball*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam prenatal yoga untuk ibu hamil di RW 07 Margasari Karawaci Tangerang telah dilakukan selama enam minggu dengan total jumlah peserta adalah 12 orang ibu hamil. Rata-rata ibu menghadiri kelas yoga tersebut sebanyak dua kali. Dari jumlah target ibu hamil di RW 07 dengan total 23 orang, yang mengikuti kegiatan ini hanyalah 12 orang, karena beberapa ibu hamil mengalami komplikasi yang dilarang untuk dilakukan senam prenatal yoga, yaitu perdarahan ringan di trimester 1, hipertensi, mual muntah dan tidak bersedia hadir karena kondisi covid 19. Namun seluruh kegiatan senam prenatal yoga berjalan dengan lancar.

Hasil yang diharapkan dalam kegiatan senam prenatal yoga ini adalah menurunnya ketidaknyamanan ibu hamil di RW 07 Margasari Karawaci Tangerang. Berikut gambaran ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil sebelum kegiatan senam prenatal yoga :



Gambar 1.1 Grafik Ketidaknyamana Ibu Hamil di RW 07 Margasari Karawaci Tangerang

Berdasarkan hasil wawancara dari 12 orang ibu hamil sebelum melakukan kegiatan senam prenatal yoga, diketahui memiliki keluhan mudah lelah adalah 33,3%, nyeri pinggang 8,3%, nyeri punggung 8,3%, nyeri

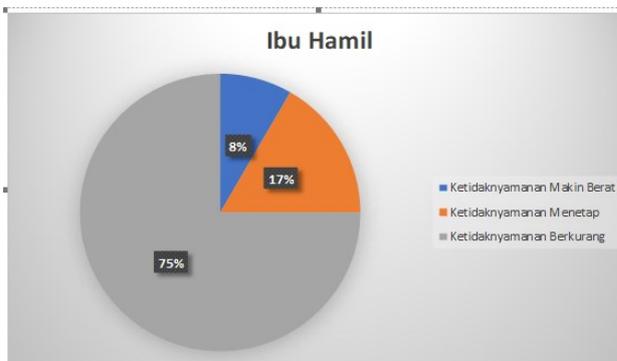
perut bagian bawah 25%, sulit tidur 16,7%, dan emosional tidak stabil adalah 8,3%.

Kemudian diadakan kegiatan senam prenatal yoga selama enam minggu, dengan frekuensi 2-3 kali pertemuan bagi ibu hamil.

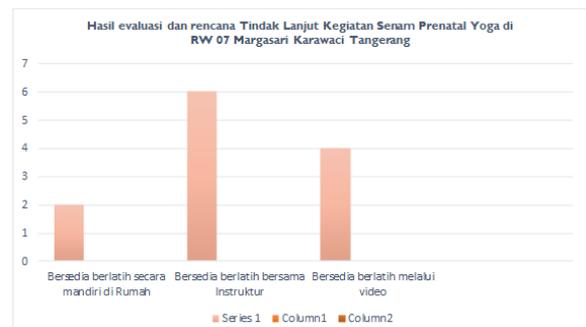


Gambar 1. Proses Kegiatan Senam Prenatal Yoga

Berikut respon dan hasil dari para peserta kegiatan senam prenatal yoga



Gambar 2. Respon kegiatan senam prenatal Yoga



Gambar 3. Hasil evaluasi dan rencana tindak lanjut kegiatan senam prenatal yoga

Setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga maka dilakukan evaluasi terhadap manfaat kegiatan tersebut, hasilnya adalah 75% ibu menyatakan ketidaknyamanannya berkurang, 17% ibu menyatakan ketidaknyamanannya menetap, dan 8% ibu menyatakan ketidaknyamanannya semakin berat. Penilaian selanjutnya adalah mengukur motivasi dan keinginan ibu untuk melanjutkan kegiatan prenatal yoga ini sebagai evaluasi dan tindak lanjut kegiatan, dan hasilnya adalah 17% ibu bersedia berlatih secara mandiri di Rumah, 50% ibu bersedia

berlatih Bersama instruktur di Klinik, dan 33% ibu bersedia berlatih melalui video. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu membutuhkan kegiatan dan aktivitas tubuh selama hamil untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dialami.

Pada ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan akibat kehamilannya, misalnya pada trimester awal ibu dapat mengalami mual muntah di pagi hari, mudah lelah, pusing, payudara terasa nyeri, sering buang air kecil, dan suasana hati yang sensitif. Pada trimester kedua ibu sudah mulai

beradaptasi dengan kehamilannya, namun tetap pada beberapa ibu mengalami ketidaknyamanan trimester kedua yaitu, nyeri punggung, nyeri pinggang, pusing, keluar cairan vagina, kram daerah kaki dan betis, masalah pada gigi dan gusi, dan pegal-pegal. Sedangkan pada trimester ketiga ketidaknyamanan yang ibu alami akan semakin bertambah, misalnya sesak pada posisi tidur, bengkak pada kaki, konstipasi, sulit tidur, sering buang air kecil, kontraksi palsu, dan kecemasan dalam menanti persalinan. Beberapa ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi dengan kemampuan adaptasi ibu hamil serta aktifitas fisik untuk melenturkan otot-otot dan menggerakkan tulang tubuh ibu hamil. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan ibu hamil adalah olahraga ringan, seperti berjalan kaki, renang, bersepeda, senam hamil, prenatal yoga, dan senam pilates (Ko et al., 2015). Aktivitas fisik tersebut dapat dilakukan oleh ibu hamil dua kali dalam satu minggu, dengan durasi 15-30 menit. Aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil dapat juga mengurangi angka kejadian komplikasi berupa hipertensi, diabetes melitus, preeklampsia, persalinan premature, dan varises. Aktifitas fisik yang rutin dilakukan oleh ibu hamil dapat juga membantu kelancaran proses persalinan dan masa nifas ibu menjadi lebih baik (Evenson et al., 2014; Hinman et al., 2015).

Beberapa penelitian menganjurkan bahwa ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang ibu hamil alami, seperti nyeri otot, kram pada kaki dan betis, nyeri pinggang, pusing, nyeri perut bagian bawah, pegal-pegal dan meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, membantu tidur lebih nyenyak, dan melatih pernafasan. Pada saat ibu hamil melakukan yoga, tubuhnya mengeluarkan relaksan alami yang membantu ibu melenturkan otot tubuh, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Harvard Health, 2018; Marc et al., 2011; Narasimhan et al., 2011).

Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas hidupnya, memperbaiki hubungan interpersonal, meningkatkan fungsi sistem syaraf, membantu mempersiapkan persalinan, kesiapan menghadapi nyeri persalinan, dan lamanya persalinan, serta mempersiapkan kondisi ibu pada masa nifas (Winarni et al.,

2020; Woodyard, 2011). Adapun dalam kegiatan senam prenatal yoga terdapat 8 % ibu yang mengaku bahwa ketidaknyamanannya bertambah berat hal itu dikarenakan ibu hanya melakukan satu kali kegiatan senam prenatal yoga, sehingga belum memperoleh manfaat yang optimal bagi tubuhnya. Sebaiknya kegiatan senam prenatal yoga ini dapat dilakukan oleh ibu hamil secara rutin minimal satu kali dalam satu minggu dengan durasi 15-30 menit.

Selain menjadi aktivitas tubuh, kegiatan prenatal yoga dapat membantu meningkatkan keadaan emosional dan spiritual melalui teknik relaksasi, teknik bernafas dan meditasi (Beddoe et al., 2010). Ketika ibu hamil melakukan teknik relaksasi maka seluruh otot dalam tubuhnya akan mengendur dan rileks, tarikan nafas panjang dalam gerakan yoga juga membantu ibu menyadari secara penuh bahwa dirinya menerima kehamilannya, serta meditasi merupakan suatu upaya membangun konektivitas antara ibu dengan janinnya. Hal ini membantu ibu menurunkan tingkat emosional atau emosi-emosi negatif yang ada ketika mengalami ketidaknyamanan pada kehamilannya, ibu hamil lebih mudah menerima bahwa ketidaknyamanan yang mereka alami merupakan bagian dalam suatu proses tumbuh kembang janin (Marc et al., 2011).

Berdasarkan penelitian Arora menyatakan bahwa melakukan yoga secara teratur dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara relaksasi yang dapat mengatur level Sitokin yang timbul pada saat seseorang mengalami stress menjadi berkurang (Arora & Bhattacharjee, 2008). Penelitian Kamei di Jepang menyampaikan bahwa yoga juga dapat membantu menurunkan hormone kortisol dan membantu otak manusia berada pada gelombang alpha (α). Gelombang ini menunjukkan bahwa kondisi seseorang sedang rileks, tenang, nyaman dan bahagia. Kondisi otak yang sedang berada pada gelombang alpha akan membantu meningkatkan imunitas, denyut jantung lebih stabil, membantu memperlancar peredaran darah dan menajamkan panca indera (Kamei et al., 2000). Manfaat yoga tersebut dapat membantu ibu hamil supaya tidak mudah sakit, lebih tenang dan nyaman dalam melalui proses kehamilannya, serta menurunkan

tingkat depresi baik saat kehamilan maupun pada saat nifas.

Senam prenatal yoga ini dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil karena tidak memerlukan peralatan yang sulit, gerakan yang dilakukan juga dipilih yang sederhana dan tidak terlalu sulit, serta mengutamakan teknik bernafas dan relaksasi. Ibu dapat melakukan dan belajar secara mandiri di rumah, atau mengikuti gerakan melalui video, dan jika memungkinkan ikut bergabung dengan senam prenatal yoga yang dipimpin oleh instruktur bersertifikat. Kekurangan dari pelaksanaan senam prenatal yoga ini adalah jika pelaksanaannya hanya dilakukan satu kali maka efeknya akan berbeda-beda bagi ibu hamil dan cenderung mengalami ketidaknyamanan yang lain, sehingga disarankan ibu melakukan senam prenatal yoga secara rutin, minimal satu minggu sekali.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan senam prenatal yoga, diketahui bahwa 75% ibu merasa ketidaknyamanannya selama hamil berkurang dan diketahui bahwa 16,7% ibu bersedia belajar senam prenatal yoga secara mandiri, 50% ibu bersedia berlatih Bersama instruktur, dan 33,3% ibu bersedia berlatih melalui video. Senam prenatal yoga dapat menjadi salah satu alternatif asuhan kebidanan pada ibu hamil dan aktivitas fisik yang membantu mengurangi ketidaknyamanan tubuh selama kehamilannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terima kasih banyak atas segala dukungan yang diberikan oleh STIKes Yatsi Tangerang yang telah memberikan hibah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Ainin, N., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo. *Jurnal Invovusi Kebidanan*.

- Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. *International Journal of Yoga*, 1(2), 45–55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>
- Beddoe, A. E., Lee, K. A., Weiss, S. J., Powell Kennedy, H., & Yang, C.-P. P. (2010). Effects of mindful yoga on sleep in pregnant women: a pilot study. *Biological Research for Nursing*, 11(4), 363–370.
- Evenson, K. R., Barakat, R., Brown, W. J., Dargent-Molina, P., Haruna, M., Mikkelsen, E. M., Mottola, M. F., Owe, K. M., Rousham, E. K., & Yeo, S. (2014). Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(2), 102–121. <https://doi.org/10.1177/1559827613498204>
- Harvard Health. (2018). *Yoga for anxiety and depression*. Harvard Health.
- Hinman, S. K., Smith, K. B., Quillen, D. M., & Smith, M. S. (2015). Exercise in Pregnancy: A Clinical Review. *Sports Health*, 7(6), 527–531. <https://doi.org/10.1177/1941738115599358>
- Kamei, T., Toriumi, Y., Kimura, H., Kumano, H., Ohno, S., & Kimura, K. (2000). Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. *Perceptual and Motor Skills*, 90(3), 1027–1032.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Data dan Informasi, Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesi.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Menjaga Kesehatan Ibu & Anak. *Warta Kesmas*, 3, 48. http://www.kesmas.kemkes.go.id/asset/s/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Warta-kesmas-edisi-3-2018_1219.pdf
- Ko, Y.-L., Lin, P.-C., Yang, C.-L., Chen, C.-P., & Shih, H.-J. (2015). Pilot Study on an Integrated Pilates and Yoga Program for Decreasing Postpartum Depression

- in Women. *Open Journal of Nursing*, 5(10), 885.
- Marc, I., Toureche, N., Ernst, E., Hodnett, E. D., Blanchet, C., Dodin, S., & Njoya, M. M. (2011). Mind-body interventions during pregnancy for preventing or treating women's anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007559.pub2>
- Narasimhan, L., Nagarathna, R., & Nagendra, H. (2011). Effect of integrated yogic practices on positive and negative emotions in healthy adults. *International Journal of Yoga*, 4(1), 13–19. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.78174>
- Pratignyo. (2014). *Yoga Ibu Hamil* (P. Bunda (ed.)).
- Susilawati, N. K. A. S., & Nirmasari, C. (2017). EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN KETIDAKNYAMANAN IBU SELAMA HAMIL. *Seminar Nasional Kebidanan*.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>