

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS ANTARA KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG TERHADAP PENGURANGAN NYERI HAID (*DISMENOREA*) DI SMK SWASTA DHARMA PATRA PANGKALAN SUSU

Pratiwi Nasution¹, Shafira Aulia²

¹ Dosen D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

² Mahasiswa D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Abstrak

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswi mengatakan mengalami nyeri haid dengan gejala yang berbeda-beda, seperti nyeri yang menjalar dari perut, kelelahan, mual serta tidak ada usaha untuk mengatasi nyeri haid. Pengurangan nyeri haid dapat dilakukan melalui kompres hangat dan pijat punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara kompres hangat dan pijat punggung pada siswi di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu. Metode penelitian menggunakan Quasy Eksperimen dengan *Non Equivalent Control Group*. Sampel dalam penelitian ini 10 orang siswi yang mengalami *dysmenorrhea*. Uji analisa data terlebih dahulu menggunakan Uji Normalitas, dan untuk mengetahui perbandingan intervensi menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil analisa terlebih dahulu menggunakan Uji Normalitas dan didapatkan hasil tidak terdistribusi normal. Selanjutnya menggunakan Uji non Parametrik dengan Wilcoxon dan nilai Asymp. Sig kompres hangat $p=0,042 < 0,050$, hasil nilai Asymp. Sig dari pijat punggung $0,109 > 0,050$ yang artinya menunjukkan bahwa intervensi kompres hangat lebih efektif dibanding dengan pijat punggung. Didapatkan kesimpulan kompres hangat lebih efektif karena kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah, sedangkan pijat punggung hanya merupakan manipulasi tertentu dilaksanakan dengan tangan secara sistematis. Oleh karena itu lebih cepat merasakan nyeri kembali setelah pijat dibandingkan dengan kompres hangat. Disarankan bagi responden agar dapat memanfaatkan kompres hangat dan pijat punggung untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dan dapat menggunakan tindakan tersebut sebagai terapi.

Kata Kunci : Nyeri haid, kompres hangat, pijat punggung, *dysmenorrhea*

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS BETWEEN WARM COMPRESS AND BACK MASSAGE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN (DISMENOREA) SMK SWASTA DHARMA PATRA PANGKALAN SUSU

Abstract

According to the World Health Organization (WHO) the incidence of menstrual pain in the world is quite large, on average more than 50% of women in each country experience menstrual pain. A preliminary survey conducted on 10 female students said they experienced menstrual pain with different symptoms, such as pain radiating from the stomach, fatigue, nausea and no effort to overcome menstrual pain. Menstrual pain reduction can be done through warm compresses and back massage. The purpose of this study was to compare the effectiveness of warm compresses and back massage on female students at the Dharma Patra Private Vocational School in Pangkalan Susu. The research method used Quasy Experiment with Non Equivalent Control Group. The sample in this study was 10 female students who experienced dysmenorrhea. The first data analysis test used the Normality Test, and to find out the comparison of the interventions using the Wilcoxon Test. The results of the analysis first used the Normality Test and the results were not normally distributed. Furthermore, using non-

parametric test with Wilcoxon and Asymp value. Sig warm compress $p= 0.042 < 0.050$, the result of Asymp value. Sig of back massage $0.109 > 0.050$ which means it shows that the warm compress intervention is more effective than back massage. It was concluded that warm compresses are more effective because warm compresses use the principle of heat transfer through conduction and are affixed to the painful area to promote blood circulation, while back massage is only a certain manipulation carried out by hand systematically. Therefore, it is faster to feel the pain return after a massage compared to a warm compress. It is recommended for respondents to be able to use warm compresses and back massage to reduce pain during menstruation and can use these actions as therapy.

Keywords: Menstrual pain, warm compresses, back massage, dysmenorrhea

Pendahuluan

Menurut WHO (*World Health Organization*) masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinyaperubahan-perubahan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran sosia¹.

Menurut WHO tahun 2017 (*World Health Organization*) angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%.

Berdasarkan penelitian oleh Novia tentang dismenore di Kota Medan tahun 2016 menunjukkan 84,4% remaja di SMA St. Thomas 1 Medan mengalami dismenore dengan intensitas nyeri ringan 46.7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3%.

Tubuh manusia mengalami berbagai perubahan dari waktu kewaktu sejak lahir yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan yang cukup mencolok terjadi ketika anak perempuan dan laki-laki memasuki usia antara 9 – 15 tahun. Pada saat itu mereka tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi perubahan perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk berproduksi. Masa inilah yang disebut dengan masa pubertas atau masa remaja³.

Datangnya menstruasi atau mimpi basah pertama tidak sama pada setiap remaja. Banyak faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut. Salah satunya adalah karena masalah gizi. Contohnya, ada remaja perempuan yang mendapatkan menstruasi pertama di usia 9 – 10 tahun, namun ada pula yang pada usia 14 tahun. Akan tetapi umumnya menstruasi terjadi pada usia 12 tahun.

Setiap bulan wanita melepaskan satu sel telur dari salah satu ovariumnya. Bila sel telur ini tidak mengalami pembuahan maka akan terjadi perdarahan (menstruasi). Menstruasi terjadi secara periodik satu bulan sekali. Saat wanita tidak mampu lagi melepaskan ovum karena sudah habis tereduksi, menstruasi pun menjadi tidak teratur lagi, sampai kemudian berhenti sama sekali. Masa ini disebut menopause³. Nyeri menstruasi umum dirasakan oleh perempuan pada hari-hari pertama menstruasi. Gejala-gejala nyeri menstruasi umumnya berupa rasa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam, serta kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, menjalar ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin perempuan)⁴.

Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter berkaitan dengan haid. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid usia berapapun. Tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat, seperti pusing, berkeringat dingin, bahkan hingga pingsan. Jika sudah seperti ini, tentunya nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja. Nyeri haid harus diatasi dengan benar².

Penelitian yang pernah dilakukan pada mahasiswa kebidanan STIKES Aisyiah Surakarta oleh Yayang Kharistik Almasith, Fresthy Astrika Yunita Yunita, dan Agus Eka Nurma Yunita menunjukkan

bahwa 10 mahasiswa 8 diantaranya (80%) mengalami nyeri haid, dan upaya yang dilakukan mahasiswi adalah istirahat (tidur) dan mengkonsumsi obat analgesik⁵. Berdasarkan penelitian Andriyan Kurnia Pangastuti, dan Lutfi Nurdian Asnindari di Pondok pesantren putri Al Munawwir didapatkan hasil bahwa dari 55 siswi pondok pesantren tersebut terdapat sebanyak 24 (58,54%) remaja yang mengalami nyeri haid. Gejala yang dirasakan yaitu nyeri perut, nyeri pinggang, lemah dan lelah sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar⁶.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswi di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu, siswi-siswi tersebut mengatakan mengalami nyeri haid saat menstruasi dengan gejala yang berbeda-beda dan juga mengalami keluhan-keluhan seperti nyeri yang menjalar dari perut sampai ke panggul, kelelahan, mual yang mengganggu dan 4 diantaranya mengatakan merasakan nyeri haid yang berat hingga sering meninggalkan pelajaran karena nyeri haid yang tidak tertahakan dan mengatakan tidak tahu apa penyebab nyeri haid itu terjadi dan juga pada saat nyeri haid (*dismenorea*) datang 2 diantaranya mengatakan mengatasi nyeri haid dengan mengkonsumsi minuman jamu, selebihnya mengatakan tidak ada usaha untuk mengatasi nyeri haid hanya berbaring dan istirahat saja.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan tersebut tersebut maka penulis berminat melakukan penelitian untuk mengatasi pengobatan nyeri haid dengan cara yang sederhana yaitu dengan melakukan kompres hangat dan pijat punggung terhadap pengurangan nyeri haid di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment Design* (Rancangan Eksperimen Semu) dengan *Non Equivalent Control Group* atau disebut juga *Non Randomized Group Pretest Posttest Design*.

Dalam penelitian ini akan membandingkan kedua kelompok eksperimen yang akan diberikan test berupa *pretest* dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum diberikan tindakan. Kemudian setelah diberi tindakan, kedua kelompok eksperimen akan diberikan test berupa *posttest*, gunanya untuk mengetahui keadaan kedua kelompok setelah diberikan tindakan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Dharma Patra Kecamatan Pangkalan Susu. Kabupaten Langkat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi/remaja putri yang memiliki riwayat nyeri haid (*dismenorea*) kelas X dan XI di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

Sampel dalam penelitian ini yaitu diambil dengan teknik *Purposive sampling* yaitu secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengidentifikasi semua karakteristik populasi atau dengan mempelajari berbagai hal yang berhubungan dengan populasi.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukannya penelitian dengan judul “Perbandingan Efektivitas Antara Kompres Hangat dan Pijat Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*Dismenorea*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu” terhadap 10 orang responden yang diambil dengan cara Purposif Sampling maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Data karakteristik responden yang diperoleh melalui observasi langsung mencakup karakteristik berdasarkan usia, siklus menstruasi, dan pertama kali menstruasi (menarche).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
1	16 Tahun	6	60
2	17 Tahun	4	40
	Jumlah	10	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas terlihat bahwa responden yang berusia 16 tahun sebanyak 6 orang (60,0%), sedangkan responden yang berusia 17 tahun sebanyak 4 orang (40,0%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
1	Teratur	4	40,0
2	Tidak Teratur	6	60,0
Jumlah		10	100

Berdasarkan Tabel 2. diatas terlihat bahwa responden yang siklus menstruasinya teratur sebanyak 4 orang (40,0%), sedangkan responden yang siklus menstruasinya tidak teratur sebanyak 6 orang (60,0%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pertama Kali Menstruasi (*Menarche*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
1	10 Tahun	1	10
2	11 Tahun	1	10
3	12 Tahun	6	60
4	13 Tahun	2	20
Jumlah		10	100

Berdasarkan Tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa responden berdasarkan usia pertama kali menstruasi (*menarche*) 12 tahun terlihat lebih banyak yaitu sebanyak 6 orang (60%), dan selebihnya berusia 10 tahun 1 orang (10%), 11 tahun 1 orang (10%), dan 13 tahun sebanyak 2 orang (20%).

Tabel 4. Intensitas Skala Nyeri Haid Sebelum dilakukan Intervensi Kompres Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*dismenorea*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

<i>Pre Test</i>	Frekuensi	Persentase %
Sedikit sakit	1	20
Agak mengganggu	1	20
Mengganggu aktivitas	1	20
Sangat mengganggu	1	20
Tak Tertahankan	1	20
Total	5	100

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa intensitas nyeri haid (*dismenorea*) yang dialami siswi/remaja putri yaitu dengan nyeri haid yang berbeda-beda. Sebelum dilakukan intervensi kompres hangat, 1 orang merasakan nyeri haid sedikit sakit (20%), 1 orang merasakan nyeri haid agak mengganggu (20%), 1 orang merasakan nyeri haid terasa mengganggu aktivitas (20%), 1 orang merasakan nyeri haid sangat mengganggu (20%), dan 1 orang mengalami nyeri haid yang tak tertahankan (20%).

Tabel 5. Intensitas Skala Nyeri Haid Sesudah dilakukan Intervensi Kompres Hangat Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*dismenorea*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

<i>Post Test</i>	Frekuensi	Persentase %
Tidak sakit	3	60
Sedikit sakit	1	20
Agak mengganggu	1	20
Mengganggu aktifitas	0	0
Sangat mengganggu	0	0
Tak tertahankan	0	0
Total	5	100

Berdasarkan Tabel 5. dapat dilihat bahwa intensitas nyeri haid sesudah diberikan intervensi kompres hangat yaitu 1 orang (20%) responden yang merasakan nyeri haid agak mengganggu. 1 orang

(20%) merasakan nyeri haid sedikit sakit, dan selebihnya 3 orang (60%) mengatakan nyeri haid sudah tidak sakit lagi setelah diberikan intervensi kompres hangat.

Tabel 6. Intensitas Skala Nyeri Haid Sebelum dilakukan Intervensi Pijat Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*dismenorea*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

<i>Pre Test</i>	Frekuensi	Persentase %
Sedikit sakit	1	20
Agak mengganggu	1	20
Mengganggu aktivitas	1	20
Sangat mengganggu	1	20
Tak Tertahankan	1	20
Total	5	100

Berdasarkan Tabel 6. dapat dilihat bahwa intensitas nyeri haid (*dismenorea*) yang dialami siswi/remaja putri yaitu dengan nyeri haid yang berbeda-beda. Sebelum dilakukan intervensi pijat punggung, 1 orang merasakan nyeri haid sedikit sakit (20%), 1 orang merasakan nyeri haid agak mengganggu (20%), 1 orang merasakan nyeri haid terasa mengganggu aktivitas (20%), 1 orang merasakan nyeri haid sangat mengganggu (20%), dan 1 orang mengalami nyeri haid yang tak tertahankan (20%).

Tabel 7. Intensitas Skala Nyeri Haid Sesudah dilakukan Intervensi Pijat Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (*dismenorea*) di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu.

<i>Post Test</i>	Frekuensi	Persentase %
Tidak sakit	1	20
Sedikit sakit	0	0
Agak mengganggu	3	60
Mengganggu aktifitas	1	20
Sangat mengganggu	0	0
Tak tertahankan	0	0
Total	5	100

Berdasarkan Tabel 4.7. dapat dilihat bahwa intensitas nyeri haid sesudah diberikan intervensi pijat punggung yaitu 1 orang (20%) responden yang merasakan nyeri haid tidak sakit lagi. 1 orang (20%) merasakan nyeri haid mengganggu aktifitas dan tidak merasakan ada kemajuan terhadap intervensi yang diberikan, dan selebihnya 3 orang (60%) merasakan nyeri haid masih sedikit sakit.

Hasil uji bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent dan variabel dependen yang dianalisis menggunakan uji statistik Normalitas terlebih dahulu. Metode ini menggambarkan bahwa responden akan diukur test berupa *pretest* sebelum diberikan intervensi yang diinginkan dan diukur test berupa *posttest* setelah dilakukannya intervensi.

Tabel 8. Uji Non Parametrik dengan Uji Willcoxon

	Post Test Kompres Hangat - Pre Test Kompres Hangat	Post Test Pijat Punggung - Pre Test Pijat Punggung
Z	-2.032 ^a	-1.604 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042	.109

Berdasarkan Tabel 8. diatas terlihat bahwa Asymp. Sig dari kompres hangat sebesar $p= 0,042$, dan Asymp. Sig dari pijat punggung sebesar $p= 0,109$. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu dari intervensi berikut memiliki beda yang signifikan yaitu intervensi kompres hangat dengan nilai $p < 0,050$ yang berarti memiliki beda yang signifikan dengan intervensi pijat punggung. Sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan dilapangan yaitu hasil dari setelah diberikannya intervensi kompres hangat terdapat 3 orang dari 5 orang sebagai responden kompres hangat yang mengalami pengurangan nyeri

haid (*dismenorea*). Terlihat perbandingan dengan setelah diberikannya intervensi pijat punggung dimana hanya 1 orang dari 5 orang sebagai responden pijat punggung yang mengalami pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) menjadi tidak nyeri lagi

Pemberian kompres hangat memakai prinsip pengantaran panas melalui cara konduksi dimana panas ditempelkan pada daerah yang sakit untuk melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada wanita dengan *dismenore primer*, karena pada wanita dengan *dismenore* ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos⁷. Pijat sendiri merupakan manipulasi-manipulasi tertentu dan dilaksanakan dengan tangan secara sistematis. Pijat menimbulkan efek memperlancar peredaran darah. Manipulasi yang dikerjakan dengan gerakan menuju ke arah jantung, secara mekanis akan membantu mendorong pengaliran darah ke vena menuju ke jantung. Ini berarti suplai darah ke jaringan menjadi lancar, terutama pada jaringan iskemik dimana saat nyeri haid terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemia pada daerah kontraksi tersebut⁸.

Berbeda dengan kompres hangat, pijat ini tidak secara spesifik menstimulasi reseptor yang sama seperti reseptor nyeri tetapi hanya berdampak dengan menstimulasi serabut-serabut yang mentransmisikan sensasi tidak nyeri, memblok atau menurunkan transmisi impuls nyeri. Oleh karena itu responden lebih cepat merasakan nyeri kembali setelah pijat dibandingkan dengan kompres hangat. Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kompres hangat dan pijat punggung dalam pengurangan nyeri haid (*dismenorea*), dimana intervensi kompres hangat lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan dengan intervensi pijat punggung.

Kesimpulan

Terdapat perbandingan efektivitas antara kompres hangat dan pijat punggung terhadap pengurangan nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi/remaja putri di SMK Swasta Dharma Patra Pangkalan Susu dengan nilai nilai Asymp. Sig dari kompres hangat sebesar $p= 0,042$, dan Asymp. Sig dari pijat punggung sebesar $p= 0,109$

Daftar Pustaka

1. Kumalasari I, Andhyantoro I. Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
2. Anurogo D, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET; 2014.
3. Proveratawati A, Siti M. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
4. Laila NN. Buku Pintar Menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru; 2018.
5. Almasith YK, Yunita FA, Yunita AEN. Perbedaan Tindakan Pengurangan Nyeri Haid Antara Kompres Hangat dan Pijat Punggung. 2017;
6. Ningsih R, Rahmah H. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja. 2013;
7. Rahmadhayanti E, Afriyani R, Wulandari A. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. 2018;
8. Pangastuti AK. Pengaruh Massage Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja. 2011;
9. Endurance J. Jurnal Kompres Hangat. 2017;
10. Mahua H, Mudayatningsih S, Perwiraningtyas P. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari. 2018;
11. Amaliyah M, Afiyah RK. Kompres Hangat Mempengaruhi Derajat Nyeri Menstruasi. 2015;
12. Sari NK. Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*). 2016;
13. Elvira M, Tulkhair A. Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Dismenore. 2018;
14. Indriyani YD, Sari YR, Sariningsih Y. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 2012;
15. A DR. Derajat Nyeri Haid Pada Remaja. 2014;
16. Ratnawati A. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2018.

17. Utara US. Jenis Nyeri Haid. 2016;
18. Judha M, Fauziah SA. Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018.
19. Hakim W. Hubungan Antara Olahraga Dengan Dismenorea. 2016;
20. Solehati T, Kokasih CE. Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas. Bandung; 2018.
21. Khusen D. Rahasia Kesehatan Wanita. Jakarta; 2017.
22. Mindarsih E, Marlinawati VU. Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri haid. 2018;
23. Noor J. Metodologi Penelitian. Jakarta: Prenadamedia Group; 2017.