



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 19%

Date: Tuesday, July 08, 2025

Statistics: 740 words Plagiarized / 3822 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

EFEKTIVITAS AKUPRESUR PADA TITIK PC6 DAN SP4 TERHADAP MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL DI POLIKLINIK KEBIDANAN RSUD SANJIWANI KABUPATEN GIANYAR Ni Putu Ayu Desi Andasari*, Ni Made Egar Adhiestiani*, Ni Putu Yunita Sri Lestari*, Luh Putu Widiastini * *Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361 Korespondensi email : ayu.desi.andasari@gmail.com ABSTRAK Tingginya kasus mual muntah di Indonesia sebanyak 50- 90% ibu hamil mengalami keluhan ini.

Kejadian emesis gravidarum yang dialami ibu hamil trimester I secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah dan dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin. Upaya untuk mengatasi masalah emesis gravidarum dapat dilakukan dengan cara farmakologi ataupun non farmakologi.

Peneliti mencoba mencari pemecahan masalah ini dengan pemberian akupresur Pada Titik PC6 dan SP4. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas akupresur pada titik PC6 dan SP4 terhadap mual muntah pada ibu hamil di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar. Metode penelitian yang digunakan Quasi Experiment dengan Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 ibu hamil dengan metode accidental sampling di mana 15 ibu hamil sebagai kelompok kontrol dan 15 ibu hamil sebagai kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan dilakukan pijatan pada titik PC6 dan SP4 secara bergantian masing – masing selama 10 menit sebanyak 4 kali sehari pada pagi, siang, sore dan malam hari sebelum tidur, dilakukan selama 7 hari. Kuisoner

yang digunakan adalah Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)-24.

Teknik analisa data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Terdapat perbedaan yang bermakna pemberian pemberian akupresur Pada Titik PC6 dan SP4 terhadap terhadap mual muntah pada ibu hamil pada kedua kelompok dimana rata-rata mual muntah pada kelompok perlakuan lebih rendah dari rata-rata pada kelompok kontrol dengan p value 0,00 ($p < 0,05$).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ibu hamil yang mengalami mual muntah sebagai penanganan alternatif dan dapat meminimalisir keluhan ibu hamil yang mengalami mual muntah dengan metode akupresure pada titik PC6 dan SP4. Kata Kunci: Akupresur, Ibu hamil, Mual muntah, PC6, SP4
ABSTRACT The high cases of nausea and vomiting in Indonesia, as many as 50-90% of pregnant women experience this complaint.

Continuous incidents of emesis gravidarum experienced by pregnant women in the first trimester can have a significant impact on the condition of pregnant women because reduced body fluids make the mother weak and can endanger the health of the mother and fetus. Efforts to overcome the problem of emesis gravidarum can be done using pharmacological or non-pharmacological methods.

Researchers tried to find a solution to this problem by administering acupressure at the PC6 and SP4 points. The aim of this study was to determine the effectiveness of acupressure at points PC6 and SP4 against nausea and vomiting in pregnant women at the Midwifery Polyclinic at Sanjiwani Hospital, Gianyar Regency. The research method used was Quasi Experiment with Pretest Posttest Nonequivalent Control Group Design.

The sample used in this study was 30 pregnant women using the accidental sampling method where 15 pregnant women were in the control group and 15 pregnant women were in the treatment group. In the treatment group, massage was carried out at the PC6 and SP4 points alternately for 10 minutes each 4 times a day in the morning, afternoon, evening and evening before going to bed, carried out for 7 days. The questionnaire used was Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE)-24.

The data analysis technique used is the Wilcoxon and Mann Whitney tests. There is a significant difference in the administration of acupressure at points PC6 and SP4 against nausea and vomiting in pregnant women in both groups where the average nausea and vomiting in the treatment group is lower than the average in the control group with a p value of 0.00 ($p < 0.05$).

It is hoped that the results of this research can increase the insight of pregnant women who experience nausea and vomiting as an alternative treatment and can minimize complaints from pregnant women who experience nausea and vomiting using the acupressure method at points PC6 and SP4. Keywords: Acupressure, Pregnant women, Nausea, vomiting, PC6, SP4 PENDAHULUAN

Emesis pada kehamilan merupakan hal yang fisiologis, namun kondisi tersebut apabila tidak ditangani dapat menjadi patologis.

Kasus emesis yang berlebihan pada kehamilan atau hiperemesis gravidarum memerlukan perhatian karena berdampak buruk pada kehamilan, persalinan dan bayi baru lahir. Kehamilan dengan hiperemesis gravidarum menurut World Health Organization (WHO) mencapai 12,5% dari seluruh jumlah kehamilan di dunia dengan angka yang beragam, hampir 50-90% ibu hamil mengalami mual dan muntah di awal kehamilan (Wijaya et al. 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) Kasus mual muntah di Indonesia terdapat 50-90% yang dialami oleh ibu hamil (Maya Lestari 2023). Berdasarkan Profil Kesehatan Gianyar (2023) jumlah ibu hamil di Kabupaten Gianyar yang mengalami komplikasi kebidanan mencapai 1.584 orang ibu hamil, dari beberapa jenis komplikasi penyebab lainnya termasuk didalamnya NVP dan hyperemesis gravidarum sebanyak 259 ibu hamil.

Kejadian emesis gravidarum yang dialami ibu hamil trimester I secara terus menerus dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi ibu hamil karena berkurangnya cairan tubuh menjadikan ibu lemah, sehingga menyebabkan darah menjadi kental dan dapat melambatkan peredaran darah yang berarti konsumsi oksigen dan makanan ke jaringan menjadi terganggu dapat membahayakan kesehatan ibu dan perkembangan

janin yang dikandungnya (Maya Lestari 2023).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani emesis gravidarum antara lain adalah penanganan farmakologi dan penanganan non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain : 1) Herba, 2) Akupunktur, 3) Akupresur, 4) Aroma terapi (Widyastuti, Rumiyati, and Widyastutik 2019). Akupresur merupakan terapi yang sederhana, mudah dilakukan, tidak memiliki efek samping.

Teknik akupresur bertujuan untuk membangun kembali sel-sel dalam tubuh yang melemah serta mampu membuat sistem pertahanan dan meregenerasi sel tubuh (Lestari et al. 2022). Mual dan muntah dapat dikurangi dengan pemberian akupresur dengan menggunakan titik Neiguan atau titik perikardium 6 (PC6) yang berlokasi di antara tendon yaitu flexor carpi radialis dan otot palmaris longus, kira-kira 3 jari diatas lipatan tangan dan titik Gongshun (SP 4) terletak pada bagian lekukan anterior dan interior basis tulang metatarsal I (Lestari et al. 2022). Berdasarkan penelitian (Lestari et al.

2022) dengan judul “Akupresure Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan” dengan durasi waktu pemberian terapi akupresur PC6, ST36 dan SP4 menggunakan ibu jari dilakukan 2-10 menit 4 kali sehari yaitu pada pagi hari setelah bangun tidur, siang, sore, dan malam sebelum tidur dalam 3-7 hari efektif dalam mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian (Hernawati et al.

2017) dengan judul “Pengaruh Akupresur Titik SP4 Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I” kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh akupresur titik SP 4 terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian (Retno 2023) dengan judul “Pengaruh Tindakan Akupresur Terhadap Mual Muntah Di Titik Pericardium 6 Pada Ibu Hamil Trimester I” kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh tindakan akupresur terhadap mual muntah di titik pericardium 6 pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 Juli 2024 di RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar dengan wawancara pada Bidan yang bertugas di poliklinik kebidanan didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil pada bulan Juni 357 kunjungan ibu hamil. Trimester 1 sejumlah 102 ibu hamil, Trimester 2 sejumlah 121 ibu hamil dan Trimester 3 sejumlah 134 ibu hamil.

Ibu Hamil pada Trimester 1 yang mengalami mual muntah sebanyak 32 ibu hamil dan yang mengalami hyperemesis gravidarum sebanyak 8 orang. Di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar untuk terapi akupresur belum pernah dilakukan

untuk mengurangi kejadian mual muntah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Akupresur Pada Titik PC6 dan SP4 Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil.

BAHAN DAN METODE Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimental dengan jenis Non-Equivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke poliklinik kebidanan pada Trimester I yang mengalami keluhan mual muntah pada bulan Oktober - November 2024 sebanyak 46 orang.

Perhitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling yang memenuhi kriteria inklusi pada ibu hamil Trimester I dengan keluhan mual muntah sebanyak 30 orang sehingga penelitian melibatkan 15 responden pada kelompok perlakuan dan sebanyak 15 responden untuk kelompok kontrol Penelitian ini dilakukan di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi tercantum data demografi dan alat pengukuran nyeri menggunakan Kuesioner PUQE-24. Penelitian ini sdh lolos uji etik yang diajukan komisi etik RSUD Sanjiwani dengan nomor : 104/PEPK/X/2024. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Deskriptif dan Komparatif. HASIL Analisa Deskriptif Tabel 1.

Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester I

Kelompok	n	Min	Max	Mean $\pm$ SD	p-value
Usia					
Perlakuan	15	1	3	2,13 $\pm$ 0,516	0,705
Kontrol	15	1	3	2,07 $\pm$ 0,594	
Pendidikan					
Perlakuan	15	2	4	3,20 $\pm$ 0,676	0,951
Kontrol	15	2	4	3,02 $\pm$ 0,616	
Pekerjaan					
Perlakuan	15	1	4	2,20 $\pm$ 1,146	0,680
Kontrol	15	1	3	2,00 $\pm$ 0,756	
Paritas					
Perlakuan	15	1	2	1,40 $\pm$ 0,507	
Kontrol	15	1	2	1,27 $\pm$ 0,458	
Pretest					0,721
Perlakuan	15	7	13	10,07 $\pm$ 2,314	
Kontrol	15	7	13	9,80 $\pm$ 2,305	

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada karakteristik umur hasil mean yang diperoleh pada kelompok perlakuan 2,13 dan pada kelompok kontrol 2,07 yang bermakna rata rata umur ibu responden pada kedua kelompok yaitu antara usia 20-35 tahun dengan p-value 0,705>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata usia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan kategori pendidikan, diketahui hasil mean pada kelompok perlakuan 3,20 dan pada kelompok kontrol 3,02 yang bermakna rata rata pendidikan ibu responden pada kedua kelompok yaitu SMA dengan p-value 0,951>0,05 yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat pendidikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan kategori pekerjaan ibu diperoleh hasil mean pada kelompok

perlakuan 2,20 dan pada kelompok kontrol 2,00 yang bermakna rata rata ibu tidak bekerja pada kedua kelompok dengan p-value $0,68 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata pada pekerjaan ibu pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan kategori paritas ibu diperoleh hasil mean pada kelompok perlakuan 1,40 dan pada kelompok kontrol 1,27 yang bermakna rata rata ibu telah memiliki satu anak pada kedua kelompok dengan p-value $0,48 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata pada paritas ibu pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan tingkat mual muntah ibu hamil sebelum perlakuan pada kedua kelompok hasil mean pada kelompok perlakuan diperoleh 10,07 dan pada kelompok kontrol diperoleh 9,80 yang bermakna rata rata skor mual muntah pada kelompok perlakuan dan kontrol termasuk dalam kategori sedang dengan p-value $0,721 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat mual muntah ibu hamil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Analisa Komparatif Tabel 2.

Analisa Mual Muntah Ibu Sebelum Dan Sesudah Diberikan Akupresur Pada Kelompok Perlakuan Kelompok Perlakuan _N_Min_Max_Mean $\pm$ SD_P value __Pretest _15_7_13_10,07 $\pm$ 2,314_0,01 __Posttest _15_3_9_5,20 $\pm$ 1,781 __ Berdasarkan tabel 2 dengan uji wicolxon menunjukkan tingkat mual muntah ibu hamil pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan akupresure titik PC6 dan SP4 dengan hasil mean yang diperoleh pada pretest 10,07 menurun menjadi 5,20 saat posttest.

Yang artinya terdapat penurunan rata rata skor mual muntah ibu hamil pada kelompok perlakuan setelah diberikan akupresure titik PC6 dan SP4. Z-score = 3,316 bermakna bahwa skor mual muntah ibu hamil ada 3,316 SD di bawah mean dengan p-value $0,01 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan rata rata tingkat mual muntah ibu hamil antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok perlakuan. Tabel 3.

Analisa Mual Muntah Ibu Sebelum Dan Sesudah Diberikan Akupresur Pada Kelompok Kontrol Kelompok Kontrol _N_Min_Max_Mean $\pm$ SD_P value __Pretest _15_7_13_9,80 $\pm$ 2,305_0,063 __Posttest _15_6_12_9,20 $\pm$ 2,042 __ Berdasarkan tabel 3 dengan uji wicolxon menunjukkan tingkat mual muntah ibu hamil pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan akupresure titik PC6 dan SP4 dengan hasil mean yang diperoleh pada pretest 9,80 dan saat posttest sedikit menurun menjadi 9,20.

Yang artinya terdapat penurunan rata rata tingkat mual muntah ibu hamil pada kelompok kontrol dengan p-value $0,063 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan yang bermakna rata rata tingkat mual muntah ibu hamil antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Tabel 4. Analisa Pengaruh Akupresur Titik PC6 dan SP4 Dalam

Mengatasi Mual Muntah di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar
Mual Muntah _Min _Max _Mean $\pm$ SD _Z _P _ _Perlakuan _3 _9 _5,20 $\pm$ 1,781 _-4.306 _0,00 _
_Kontrol _6 _12 _9,20 $\pm$ 2,024 _ _ _ _ Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji Mann Whitney, post
test pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan akupresure titik PC6 dan
SP4, didapatkan nilai p-value 0,00 ($p < 0,05$) dengan nilai Z 4.306 $>$ (z tabel 1,96) yang
artinya nilai z diatas nilai kritis atau nilai penolakan hipotesis.

P-value dari hasil analisis post test pada kedua kelompok didapatkan nilai yang lebih
kecil dari 0,05 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kelompok yang
diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga H_a dapat
diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian akupresure titik PC6 dan SP4
terhadap tingkat mual muntah ibu hamil trimester I di Poliklinik Kebidanan RSUD
Sanjiwani Kabupaten Gianyar.

PEMBAHASAN Pada penelitian ini, responden yang terlibat dalam kelompok perlakuan
dan kontrol memiliki rentang usia yang sama, yaitu antara 20 hingga 35 tahun dengan
p-value sebesar 0,705, yang lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa karakteristik usia
responden pada kedua kelompok adalah homogen. Hal ini memberikan dasar yang kuat
untuk melanjutkan analisis lebih lanjut mengenai variabel lain yang mungkin
mempengaruhi hasil penelitian.

Usia responden yang tergolong produktif dapat mendukung seseorang untuk
mendapatkan pengalaman yang lebih baik dan antusias yang tinggi untuk mendapatkan
informasi terkait kesehatannya (Yeni & Wiji, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh
Tanjung dkk tahun 2020 menunjukkan bahwa ibu hamil yang lebih muda (18-25 tahun)
menunjukkan respons yang lebih baik terhadap akupresur dibandingkan dengan ibu
hamil yang lebih tua (26-35 tahun). Hal ini dapat disebabkan oleh faktor fisiologis dan
psikologis yang berbeda antara dua kelompok usia.

Terdapat penurunan yang signifikan dalam intensitas mual muntah pada ibu hamil yang
mendapatkan terapi akupresur pada titik PC6. Rata-rata skor mual sebelum terapi pada
kelompok usia muda adalah 7,5 dan setelah terapi menurun menjadi 3,2, sedangkan
pada kelompok usia dewasa, skor mual awal adalah 6,8 dan setelah terapi menjadi 4,5.

Hasil ini menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi mual muntah, tetapi
dengan tingkat efektivitas yang lebih tinggi pada ibu hamil yang lebih muda (Tanjung et
al., 2020). Asumsi peneliti bahwa ibu hamil yang lebih muda cenderung lebih terbuka
terhadap terapi alternatif seperti akupresur, sedangkan ibu hamil yang lebih tua
mungkin lebih skeptis dan lebih memilih pendekatan medis konvensional.

Jika dilihat dari segi pendidikan, rata rata pendidikan ibu responden pada kedua kelompok yaitu SMA dengan p-value $0,951 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata tingkat pendidikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil.

Dalam penelitian ini, kami menganalisis pendidikan ibu responden pada dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Fokus utama dari laporan ini adalah untuk mengeksplorasi karakteristik pendidikan ibu serta hubungannya dengan keluhan mual muntah pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik pendidikan yang relatif serupa.

Hal ini dapat dilihat dari distribusi persentase pendidikan yang tidak jauh berbeda dan p-value yang tinggi (0,951). Dengan kata lain, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat pendidikan antara kedua kelompok, yang memberikan dasar yang kuat untuk analisis lebih lanjut mengenai pengaruh pendidikan terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil.

Responden yang memiliki pendidikan SMA menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini memiliki pendidikan yang cukup baik, yang dapat berkontribusi pada pemahaman mereka terhadap kesehatan dan perawatan selama kehamilan. Menurut Notoadmojo dalam (Istiqomah dan Nuraini, 2018) pendidikan ibu hamil berpengaruh terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola mual dan muntah. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah dalam menerima hal-hal yang baru.

Sesuai dengan hasil penelitian Rahmanindar dkk tahun 2021 bahwa pendidikan tentang akupresur memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Sebelum intervensi, banyak peserta melaporkan tingkat keparahan mual dan muntah yang tinggi. Namun, setelah mengikuti sesi pendidikan dan praktik akupresur, terdapat penurunan yang signifikan dalam intensitas gejala.

Pengetahuan tentang akupresur memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi gejala mual dan muntah pada ibu hamil. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuannya, maka semakin baik pula keterampilan ibu hamil dalam mengelola gejala mereka secara mandiri (Rahmanindar et al., 2021).

Berdasarkan pada karakteristik pekerjaan, rata rata pekerjaan ibu hamil tidak bekerja pada kedua kelompok dengan p-value $0,68 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan rata rata pada pekerjaan ibu pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Menurut teori (Ayun, 2018), pekerjaan seseorang merupakan penunjang kehidupan dan

kehidupan keluarga.

Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah, sedangkan bekerja umumnya menyita waktu. Ibu yang bekerja akan mempunyai pengaruh terhadap kondisi kesehatannya. Akupresur dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil.

Dalam konteks pekerjaan, terutama bagi ibu hamil yang bekerja, terapi ini dapat memberikan solusi yang praktis untuk mengelola gejala mual tanpa harus mengandalkan obat-obatan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa akupresur dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diakses oleh banyak orang tanpa mengganggu aktifitas pekerjaannya (Ani & Alvina, 2022).

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney, post test pada kelompok kontrol dan perlakuan setelah diberikan akupresur, didapatkan nilai p-value 0,00 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol sehingga H_a dapat diterima yaitu ada pengaruh akupresur titik PC6 dan SP4 terhadap mual muntah pada ibu hamil di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al.

(2022) memberikan bukti yang mendukung efektivitas akupresur pada titik PC6 dan SP4 dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Metode ini tidak hanya aman tetapi juga memberikan alternatif yang bermanfaat bagi ibu hamil yang mencari pengobatan non-invasif. Penekanan pada titik SP4 berkontribusi dalam mengurangi gejala mual, terutama ketika digunakan bersamaan dengan PC6.

Akupresur dianggap aman untuk ibu hamil, dengan sedikit atau tanpa efek samping yang dilaporkan (Lestari et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risqiana dkk tahun 2022 yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam frekuensi dan intensitas mual muntah pada kelompok yang menerima akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Rata-rata penurunan skor mual muntah pada kelompok intervensi adalah 4,2 poin, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 1,0 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa akupresur pada titik PC6 dan SP4 efektif dalam mengurangi mual muntah pada ibu hamil. Selain itu, penelitian ini juga mencatat bahwa ibu hamil yang menerima akupresur melaporkan peningkatan kenyamanan dan relaksasi, yang dapat berkontribusi pada pengurangan gejala mual muntah. Tidak ada efek samping yang dilaporkan selama intervensi, yang menegaskan keamanan metode akupresur sebagai

pilihan terapi.

Dengan pendekatan yang aman dan non-invasif, akupresur dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam manajemen mual muntah, terutama bagi ibu hamil yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan (Risqiana et al., 2022). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Julaecha dan Wuryandari (2022) yang menunjukkan bahwa kelompok yang menerima akupresur mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat mual dan muntah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa 70% dari peserta yang menerima akupresur melaporkan perbaikan yang signifikan dalam gejala mereka, sementara hanya 30% dari kelompok kontrol yang melaporkan perbaikan. Akupresur pada titik PC6 dan SP4 memiliki dampak signifikan dalam mengurangi frekuensi dan intensitas mual muntah. Penelitian ini sejalan dengan tren global yang menunjukkan peningkatan minat terhadap pengobatan alternatif dan komplementer, khususnya di kalangan ibu hamil yang cenderung mencari metode yang lebih aman untuk mengatasi gejala kehamilan.

Penggunaan akupresur menjadi pilihan yang efektif sebagai metode alternatif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil (Julaecha & Wuryandari, 2022). Peneliti juga berasumsi bahwa akupresur efektif mengurangi keluhan mual dan muntah disebabkan karena stimulasi pada titik PC6 dan SP4 diyakini mampu meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofise dan ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone) sepanjang Chemoreceptor Trigger Zone (CTZ) menghambat pusat muntah.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh BKTm (2013) yang menunjukkan bahwa akupresur dapat menjadi metode yang efektif untuk mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil. Akupresur dapat memberikan efek positif dalam mengurangi gejala mual dan muntah, tetapi hasilnya bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk teknik yang digunakan, durasi perlakuan, serta karakteristik individu ibu hamil (Jannah et al., 2024).

SIMPULAN DAN SARAN Simpulan Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian akupresur pada titik PC6 dan SP4 terhadap mual muntah pada ibu hamil di Poliklinik Kebidanan RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar dengan p value 0,00 ($p < 0,05$). Saran Diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya pelayanan kebidanan di KIA RSUD Sanjiwani dalam upaya menggunakan metode akupresur pada titik PC6 dan SP4 untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil. KEPUSTAKAAN Ani, A. M., & Alvina, D. (2022). Terapi Akupresur Pada Ibu Hamil Dengan Emesis Gravidarum.

Journal of Midwifery and Nursing Studies, 4(2). Ariyani, S., Widiastini, L. P., & Aswitami, N. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Mengwi I. Midwinerslion: Jurnal Kesehatan Stikes Buleleng, 8(1), 63–68. Ayun, T. K. (2018).

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi Secara Mandiri (Di Desa Ceweng Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Stikes Insan Cendekia Medika Jombang. Handayani, N., Rahayu, E. P., & Salim, H. M. (2021). Akupresure Sebagai Upaya Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid 19. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 7(3), 10–13. Istiqomah, A.,

& Nuraini, A. (2018). Faktor–Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Balita Di Posyandu Kaswari Dusun Kanggotan Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. Jurnal Ilmu Kebidanan, 5(1), 12–20. Jannah, M., Hartati, K., & Astuti, Y. (2024). Efektivitas Pemberian Akupresur Terhadap Pengurangan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I: Literature Review.

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki), 7(3), 531–539. Julaecha, J., & Wuryandari, A. G. (2022). Efektifitas Akupresur Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil. Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, 1(1), 145–152. Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022).

Akupresur Mengurangi Mual Muntah Dalam Kehamilan: Literature Review: Acupressure Reduces Nausea Vomiting During Pregnancy: Literature Review. Journal Of Midwifery Science And Women's Health, 3(1), 8–15. Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Akupresur Dalam Mengurangi Hiperemesis Kehamilan. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(1), 1–9. Risqiana, A., Wulandari, R. C. L., & Jannah, M. (2022).

Literatur Review: Efektivitas Pijat Akupresur Terhadap Kejadian Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 21(2). Tanjung, W. W., Wari, Y., & Antoni, A. (2020). Pengaruh Akupresur Pada Titik Perikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. Jurnal Education And Development, 8(4), 265. Wahid, A., Inayati, H., Rasyidah, R., & Purmahardini, N. (2024). Pengaruh Akupresur Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil.

Jurnal Osadhawedyah, 2(2), 114–120. Yeni, H. H., & Wiji, R. N. (2023). Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Niyet. Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam, 13(3).

INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=79c490aef95b68431f5c658af149ee37b67f22f45ec47773271d873b27f7172dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovLzEwMy44MC44OC4xMDA6ODEvMTg4OC8xL1JBTUUFMTUyMDFfQTEyMjMwODJfMDgxNTAxOTEwMV8wODAxMDE5NTAzXzAxX0Zyb250X1JlZi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=aa764eff7bc1c7a21977a692133ec23dc225ecf08855783598fe3d6251660d45JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2VtYW50aWNzY2hvbGFyLm9yZy9hdXRob3lvTmktUHV0dS1ZdW5pdGEtU3JpLUxlc3RhcmkvMjMzNTI3MjUwMg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bc71e5b8f95007e6f640b3fa46de42b83d36883fc24eedbe5af397e2bfe6f96JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2VqYXJhaGFsYW1hdC5jb20vamFsYW4tcmlF5YS1wYWRhbmctbHV3aWgtbm8tMTg3LXRIZ2FsLWpheWEtZGFsdW5nLWtlYy1rdXRhLXV0YXJhLWthYnVwYXRlbi1iYWR1bmctYmFsaS04MDM2MS1pbmRvbMvZaWE&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4bcc9da7c6524c370416d7e8928f4eb9630fcd60c431079b81776453cf905810JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb20uaHRwLmFjLmllL2luZGV4LnBocC9qa3QvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMTE0LzMyNS80NjUx&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bdae8d7adeb789072a39bac562105f9a2d5337769bcea2f2e699e6b40c2195cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tY3Joam91cm5hbC5vci5pZC9pbmRleC5waHAvam1jcmgvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8yNTEvcGRmXzE&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=13eecb737d0245a4585e62933ea467e6ff01ed761dfa5a5812e568af1c7fa59cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuaGFpYnVuZGEuY29tL2tlaGFtaWxhbi8yMDI1MDEzMzEyMTQwNi00OS0zNTczMTAv3R1ZGktdGVyYmFydS10ZW11a2FuLWJhbnIhay1idW1pbC1rZWt1cmFuZ2FuLWNhaXJhbi1kYW4tdGFRLXBhaGFtLWtlYnV0dWhhbi15YW5nLWwhcnVzLWRpcGVudWhp&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1447688e80212794cc3a0c783932f66e14bcd9cd0ec46051df199ac3d2bff301JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>

ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVraC5hYy5pZC9pZC9lcHJpbnQvNjc5MC8xL0FSVEILRUxfSUxNSUFIX0FKRU5HJTlwUFVTUEIUQVNBKlQULyMjJlMDQucGRm&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=00f01b7ba9868d6a7f977ad97bca6169f7fad3b88e93f2a58aa672ea60833a05JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW51c2EuYWwWQvMTA0Nzcv&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=54d53b96ca9e6c4c3f0e0b916288a3690ce407890acc11a34459fa5cdf763dbJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWYy2hnYXRILm5ldC9wcm9maWxIL011aC1GYXV6YW4tTmFzdGlhci9wdWJsaWNhdGlvi8zODgyMzEzNDdfTUVUT0RPTE9HSV9QRU5FTEIUSUFOX1FVQVNXJX0VLU1BFUkiNRU4vbGlua3MvNjc5MDU3MDRIYzNhZTM0MzVhNzQ3ODZkL01FVE9ET0xPR0ktUEVORUxJVEIBTi1RVUFTSS1FS1NQRVJJTUVOLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=34b0a4d0dd47269553ecea73ccef1c2c7d011d187e5f91efa70d6a07f731238fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tZWRpYS5uZWxpdGkuY29tL21lZGlhL3B1Ym9yY2F0aW9ucy81NjE5MDctGVuZ2FydWgtYWt1cHJlc3VyLXBhZGEtdGl0aWstcGVyaWthcmRpdS00OTljYmU0MS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7f7222fefbcfa3dea589b616b538c176a787a27e3e189cf4bc9fe82e885173c3JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVtcy5hYy5pZC84MTMxOS8xMy9OQVNLQUglMjBQVUJMSUtBU0kucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=97f685361f1b372d3c80fd805d59eff283623d58c42415552811a3280e69d283JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9panJwci5jb20vdXBsb2Fkcy9WNUITU1VFNC9JSIJQUjl1MTcxLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b48a5361773c03658ae9659f2e44d80f3a832d121f2bc8585365f833ba08610fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMTc21nLmFjLmlkL29qcy9pbmRleC5waHAvTUFOUi9hcnRyY2xIL2Rvd25sb2FkLzgzNDQvMjUzMjQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=58e0c996baed2c7e5e64fb4013329fdc142f3a7e463cf>

19f34e294f7068592ecJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMtc21nLmFjLmlkL29qcy9pbmRleC5waHAvTUFOUi9hcnRpY2xlL3ZpZXcvODM0NA&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7027a6e8cd801661cf5416e7f0228805d3aae8e20269a9fe85d5b4a01b048b90JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMtZGVucGFzYXluYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2ljbWFocy9hcnRpY2xlL3ZpZXcvMzY2MA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e72343a66a2e612c42d4e84f2da715735eea83d4e03ff94b5c413f1130e5efc6JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9kb2NtY2tlZS5jb20vY2ovZG9jcy1yZXNIYXJjaC1nbG9zc2FyeS9ub25lcXVpdmFsZW50LWNvbnRyb2wtZ3JvdXAtZGVzaWduLWRIZmluaXRpb24v&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=04a05fe4528f29405cca8b0aef14c34e0c635bf4937f98b1bcd59a2a299ff8a5JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9uaHMtam91cm5hbC5jb20vaW5kZXgucGhwL25ocy9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzY1Lzl1&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a5db77463f82af5f0582df7d296bdf3713f23db02ab4f1e4fef173e45785a533JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdGF0bW9kZWxpbmcuc3Rhdc5jb2x1bWJpYS5lZHUvMjAyMS8wNC8wNi9hZGp1c3RpbmctZm9yLWRpZmZlcmVuY2VzLWJldHdlZW4tdHJlYXRtZW50LWFuZC1jb250cm9sLWdyb3Vwcy1zdGF0aXN0aWNhbC1zaWduaWZpY2FuY2UyYW5kLW11bHRpcGxlLXRlc3RpbmctaGF2ZS1ub3RoZW5nLXRvLWRvLXdpdGgtaXQv&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=02bf0281dc001980a177131289c6a9c8c80d3a06d5192bfc27bbdc8d6280983JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdWJtZWQubmNiaS5ubG0ubml0Lmdvdi8zMDI0MzlyNy8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5d19944c945bd6eaf5073f248061549ffd5728a49f324d789d57c3f5f67a0260JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93amFyci5jb20vc2l0ZXMvZGVmYXVsdC9maWxlcY9XSksFSUi0yMDI0LTAxNTMucGRm&ntb=1>

<1% -

<1% -

<1% -

<1% -

<1% -

<1% -

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=68a6d3672213ff67a7d73b398c7e18b53b0d40deb8d
dd89e8d55dc7da44af8acJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3
25ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuaW11
Z28uYWMyWmuaWQvMjMyNC8xL05VUjVMTiwrRkFUSU1BSCUyME5JTS4lMjAyMDIxMDMwM
DU0X2NvbXBvZXNzZWQucGRm&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=89b510a2b86ad43d1059f8731455b3d8deff818b34b62d322d6cfe64ed394cd4JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzbXVzLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9KS2ViSW4vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8yNDgvMTg2&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ff975bece52560055399b8fa9bd8b9a3f703e3841eb3a274296defb6ce7725ffJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qaS51bmJhcmkuYWwuc3Rpa2VzbXVzLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9hcnRpbY2xIL2Rvd25sb2FkLzU0NTcvMjE3MQ&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bdd1ada36b32563c191667f914266a8c108d00eff311acb5d2ddfa5a53af3586JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXNqYWthcnRhMS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvYmlkYW4vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC81NjYvMjY3LzQyNzI&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=851df4f1b1f7198f41ac8dc177d36b57caf548ac2650661138f4c9f954972db4JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZWRR1LzQxNzQ1NTk4L01BS0FMQUhfVEVSQVBJX0FLVVBSRVNVUkU&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8d9424612878bdb4001b8ed2c68b38668b17138adcf352754ddaaacdc6f2b885JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXNqYWthcnRhMS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvYmlkYW4vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xNDk3L3BkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9379872410a361f8dd09841baaa29f6c077222d8ac9042190f6a1b42b2fbd39dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvUDE3MjExMjY3LzQyNzI&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f9d811e14d3b8c4ceda4b00fb5bea5c55e1c985e2f64094c5af1412f82e2fd21JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZGV0aWsuY29tL2pvZ2phL2JlcmI0YS9kLTc0NDkyNzYvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC81NjYvMjY3LzQyNzI&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9007c5ddfee11b0cb2c3ce0bbda7f25007b9f4a658811a2db71d126c6455a8cJm1tdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lLWpvdXJuYWwudW5haXluYWMuaWQvSU1IU0ovYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8zMDcyNS8xNTg1NQ&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b5ba3422935a5455b23ef4895aad7269e4465edb703795b31a9f6f1f65c6f0aeJmItdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWVtZW50ZXJfYWt1cHJlc3VyX3Rlc-mhhZGFwX2VtZXNpc19ncmF2aWRhcncVtX3BhZGFfaWJlX2hhbWlsX3RyaW1lc3Rlcld9J&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=20b91b42e5153d2d9d2b0c1b2f8477af6ecc4ac76d6078f1ed1e2659ec3afac9JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaWFrYWQuc3Rpa2VzZGhlLmFjLmlkL2FydGljbGUvNDAwODlyMDEzNC8&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=90a982d0e9c2127cb2f799704dccc0949ee0952b10db87a847a64dfb5e5b69aeJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzY5ODM4MjA2My9QZW5nYXJ1aC1Ba3VwcmVzc3VyZS1UaXRpay1QNi1VTIRVSy1NRU5HVVVJBTkdJLUhJUEVSLUVNRVNJUy1HUKFWSURBUIVN&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b94903f6b6a1618ccfd213caf8800ca5328355695983f
ce35c0e551bff3135feJmItdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325a
e9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLmJiZy5hYy5pZC9p
ZC9lcHJpbnQvMzQyLzEvU2hlbGEIMjBSYW1hZGhhbmklMjBCQUIIMjBJLVYucGRm&ntb=
1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7ab6895c137298f593f2ca0517025614a9f5e29ae03c2170fd040612d0b673aeJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuamF5YS5hYy5pZC9pZC9lcHJpbmQvMTQxOC8zL0JBQlUyMEkucGRm&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9735da153fe14df340313e3f7cd94355feec56ba532c3b5c065ac8a8be228cbdJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&pntn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLnBvbHRla2tlc2pnbWJpLmFjLmllkL2luZGV4LnBocC9KQktNL2FydGJlbGUvZG93bmxxvYWQvMTcvMTlv&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2189a63498f1f291bff3ed0c748522f62331232b46c8a0f9fb43f20931c75b76JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuaGFpYnVuZGEuY29tL2tlaGFtaWxhbi8yMDIwMTIzMDExMzc1Ny00OS0xODI4MjAvGVueWViYWltY2FyYS1tZW5nYXRhc2ktbXVhbC1tdW50YWgtYmVybGViaWgtc2FhdC1oYW1pbC10cmItZXN0ZXItMQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=40ce1c5e051349a2b34ac6ca6ee2d00137346d70eb81c908f06a783164daf950JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkuaWFpbmt1ZHVzLmFjLmlkLzU2MTgvNi82LiUyMEJBQiUyMEIJS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d628c93e148ec00b502e411f7341e839c628f4c28233498a69d2a23ac0946c15JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3JpLnVpbi1hbGF1ZGRpbi5hYy5pZC8yMTMxMS8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d1c71d03a315b77e7a460baf4e2019064f48e91d46d5c9e7d7bea694a8f28812JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzY1OTIwMTk2OC9NQUBTEFILVN0YXRpc3Rpay1BaW51bmRpdGEtUGFyYW1hbmFuZGEtUGVyaGl0dW5nYW4tQmVzYXItU2FtcGVs&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0502bc89b6c4dae8dc0d7870e57778097eae769b249ea41aba2a0fcaa4c06fb5JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnBvbHRla2tscy1kZW5wYXNhci5hYy5pZC8xMjgwOC8xL0hBTEFNQU4IMjBERVBBTi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3cb6b4555e48e6cfb683aa192cb007a03d0a683b0fea85175d90cc5dc89a9a2aJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bmNtLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9nbS9hcnRyY2xIL2Rvd25sb2FkLzExNDcvNzlyLzI0Njk&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=983b7bae14ac0e3ec88781e93a4125f2705d6b6e99379c52bdc4d121a79f681fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvMTUwMjQ1MDA3NS9CQUJfSUIjX1BkZi5wZGY&ntb=1>

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ed548c2ddd58d36fe019d5a09e4c4a594b8c9cd8008f
ad815e85b6feeac7ab64JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=32
5ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW5icmFoLmF
jLmlkL2luZGV4LnBocC9oZW1lL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvOTMzL3BkZg&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ee04d517c8989fe00c9e092b56b9a69a84a15ccd6933008907b1c574e2a5d995JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG8ucG9sdGVra2VzdGFzaWttYWxheWEuYWMuaWQvMjc4LzEvMjguJTlwcGVuZ2FydWgtaGlwbm90ZXJhcGkt dGVyaG FkYXA t bXVhbC1tdW50YWgtcGFkYS1pYnUtaGFtaWwtdHJpbWVzdGVyLWktZGkt d2IsYXlhaC1rZXJqYS1wdXNrZXNtYXMTbWFWZ2t1YnVtaS1rb3RhLXRhc2lrbWFsYXlhLXRhaHVuLTlwMTkucGRm&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=408694d3b85e121da8150ad7b1982a7953847642f66f11125c673c58896be7fcJmItdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnBvbHRla2tIcy10amsuYWMuaWQvaWQvZXByaW50LzIxNzYvNi82LiUyMEJBQIyUyMEJLnBkZg&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4fe4b2dae803066db6a9fda6611194642644be3ac624e2eba0d58b0b00d305f3JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWdpbGliLnVuaXNheW9neWEuYWMuaWQvNDQ0Ny8xL05BU1BVQiUyMFJJWktJQSUyMEFNQUxJQSUyME5JTSUyMDIwMTUyMDEwMjAzOC5wZGY&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=330e9a5f6820af603b5a3684e67dd7af5e08e41b4314bce44437d9020f0f02b7JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5hcy5hYy5pZC85MTQ4Lw&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b6a26ab636dbc6694aad4afc37ce7745412caebde7e89fed30fdcf05829aa49fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMucmFqYXdhbGkuYWMuaWQvaW5kZXqucGhwL0pLUi9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzEyMS82MQ&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7bb18ab9bcfc8a853d17935ff4f120c6655fd1fa3a03eac16ee1c4d36e7a5d26JmItdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bW0uYWMuYWQvawW5kZXgucGhwL2tlcGVyYXdh dGFuL2FydGljbGUvZG93bm xvYWQvMzkyLzMyODlv NzM1MQ&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7be30497cb7c88e76f26f41856d34489be21cf48f7f163cae99004bd580dd73dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9rZXJqYXl1ay5jb20vaW5zcGl yYXNpL2FwYS1pdHUtcC12YWx1ZS8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b7ae668caf5d17ff4a675dd5bb7eaae0f671b5eac2457c789c4c26eded65c1a0JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvLnBvbHRIA2tlcy1tZW R hbi5hYy5pZC94bWx1aS9iaXRzdHJlYW0vaGFuZGxlLzEyMzQ1Njc4OS83Mzg5L0p1cm5hb CUyMFphaW5pdGEIMjBLaGFpcnVubmlzYSUyMERhbWFuaWsucGRmP3NlcXVlbmNlPTI& ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=31c4bdd092650b7eaaba76a34134ab3797d4fc99182a2b40f14f938bb35ac1c1JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9heXlhc2V2ZXJpZGF5LmNv bS9rZXNlaGF0YW4tZGFuLXBibmRpZGlrYW4tbWVtYW h h b W k t a H V i d W 5 n Y W 4 t e W F u Z y 1 w Z W 5 0 a W 5 n L w & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c377871876ad5c69a18cd17421867729eb1f9dec87807da298ecff7c90947019JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuYWlyLm FjLmlkLzEwNjE4OC8xMS83LiUyMEJBQ i U y M D Q l M j A u c G R m & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6779ce6feab3cb0b5e41699e05ed620ed29582e6249e6068afb80146a1192adcJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bmliLmFj LmlkL2luZGV4LnBocC90cmIhZGlrL2FydGljbGUvZG93bm x v Y W Q v M j g 2 N S 8 x M z c z & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fc40e4837cea79b8042e78142d76d826d919df3c7aef a7439197e914d37cf3c4JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVtYmptLmFjL m l k L z l 5 M T E v N C 9 C Q U I I M j B J S S 5 w Z G Y & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ccb3f48b839e3887b146d0b3fe5a819fad10f2cfb6831 f1ad263ade7dd72c490JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmJpbmF3YW4u Y W M u a W Q v a W 5 k Z X g u c G h w L 2 J z a i 9 h c n R p Y 2 x l L 2 R v d 2 5 s b 2 F k L z g x L z g 2 L z l 2 N i 9 X Q 0 h T U w & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=20692279bd0cea9080721e64ddb45e005cf233a3f6d2>

0f320294bac3c11a4989JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwYwWtwZXJkaGFybWF3YWNhbmEuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL3dhY2FuYS9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzY2Ny80NTc&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=115fa77acaea07a65adab59206eba00744b8089590e4d48eaa8ad11cae2e9c48JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbDMudW5kaXAuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2prbS9hcnRpY2xlL3ZpZXdGaWxlLzlyMDYwLzlwMzA0&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6018b596898b6f7faf87cb8a551c387b79354125d5fb1ff6de863d5fce827f7JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmJpbmF3YW4uYWMuaWQvYnNqL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvMTY0LzE0MC8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a21c734d2ce5def851f125d725059e54b9c377aae7badd9c9876842f9429be19JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5pbXVzLmFjLmlkLzlwNDEvMy9CQUlMjBJSS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=474ce0a33d1e873a885eec2cbb4792143e6137e137fcb01a189b8bf48f586764JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzQwNjY5NTU2MS9Ba3VwcmVzdXltTWVuZ2F0YXNpLU11YWwtRGFuLU11bnRhaA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3a3857ce0c0205af72e9ca05267885e9c7fbe4de38e9c9f1558fb9710c40a180JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zcG4ub3luaWQvaWJ1LWVhbmVlLWVhbi1oYWstaXN0aW1ld2FueWEtZGktdGVtcGF0LWtlcmphLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=adbd7e24e6f90079182f998ec66b03cf960c8c2f7f4b23041e5b25f825d7cd77JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMTc21nLmFjLmlkL29qcy9pbmRleC5waHAvanVya2ViL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvOTg4LzlwMzA0&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=cedad36c88c6ea9761760fe721d2e17505a63d58082460f7db8a3cc92cf9846eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>

ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVteS5hYy5pZC9iaXRzdHJlYW0vaGFuZGxlLzEyMzQ1Njc4OS8zNTc3NC84LiUyMEJBQyUyMEIWLnBkZj9zZXF1ZW5jZT04&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a9eaf5dcea97a44d055df741d2d247b038a49604426c09eb8ea40c9ca0f14dcbJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmlwdHMuYW MuaWQvaW5kZXgucGhwL0VEL2FydGljbGUvdmlldy8yMTYw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e64c79f7b4e901425da1e0d23a4f4fe94c22750d581f9e4d2896a279459514b2JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bmRpcC5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvaWttaS9hcnRyY2xlL2Rvd25sb2FkLzI0NzEzLzE2NDQx&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=00c0a36e99226f6b1af5aec6cad43e439b52230a0397ce155817061362cf9e4JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuaXNzdW xhLmFjLmlkLzI3MTM4Lw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9a315897f7d97663ff93e8731feb51217b6278ce3d14844c093dadbb7fba8f43JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3NjaG9sYXludW5hbmQuYWMu aWQvNTI1MzEvNS9UZXRpcyUyMFdlbGxhJTlwYnllMjAlMjhBdXRvc2F2ZWQIMjkIMjAtJTl wQ29weS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=72be9ee15b69741098c4094f7720235544630c5c6578c21cf0c35bd9dcbe3514JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbDMudW5kaX AuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2Rqb20vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC80MTc3MS8zMD E2NQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=102c4670f47f66e28a027ee639d920cfd47e1b7c6c8c955780d665a93d72cc61JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmxwcG0tc3Rpa 2VzZmEuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL0ZISi9hcnRyY2xlL2Rvd25sb2FkLzYxOC8yMTlv& ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f980a29e42e5218faac8a5a4597db30bd501adf91ca50e28df32962f24bf0cccJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXRpemVuLnJlcHVibGlrYS5>

jby5pZC9wb3N0cy80OTA2NzgvdWVuZ2VuYWwtbGViaWgtZGFsYW0tcGVuZ29iYXQtdHJhZGlzaW9uYWw&ntb=1

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f2313a2941e8533d3c066aab8ca687d2336d73b5ecb4b73a41147f1068ccf92cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wcm9zaWRpbmcuaXNsYW1pY2I1ZGljaW5lLm9yLmlkL2luZGV4LnBocC9pamljbS9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzUvNS8xMg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ef42fe4ca02745d5458b95155df973f1722b430577fc5eb16f89b1f59c5aff62JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkuaXRzay1zb2VwcmFvZW4uYWwuaWQvOTc5LzEvQk9PS0xFVCUyMEFLVVBsRVNVUi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ddda81d9925cf5f8dcac095e56b1bfa27c631f18fa815cb0ad7bf380be7258a8JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZW50d3FyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlvi8zNzA0Njc0MjhfQW5hbGlzaXNfUGVuZ2FydWhfVGluz2thdF9QZW5kaWRpa2FuX3RlcmhhZGFwX0tlbWlza2luYW5fZGlhSW5kb25lc2lhX1BlcmlyZGVfMjAxNS0yMDIx&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5707152f46fbff74bfceaeca1a260cd8591932f89ccdbfd28e7f5a808b82c03cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWw3aWpheWEuY29tL2luZGV4LnBocC9qdXJuYWwvYXJ0aWNsZS92aWV3LzIzMQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=88b8ceff593bfbe2ff0738dbe8b5fcb4afbdba8553910e63a4dce3acffd3bbd8JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubXV0dXBibGF5YW5hbmtlc2VoYXRhbi5uZXQvNDAzMjZdHJhdGVnaS1wZW5pbmdrYXRhbi1tdXR1LWxheWFuYW4ta2ViaWRhbmFu&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7fc19d738076d81328e194e7255e9592b4a946ddba0b8a81c847015e6af91614JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZS1qb3VybmFsLmFrdGFiZS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvam1ucy9pbmRleA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=08e9cd38701d8c75f02b988d5384417c76eee4e59a8c754f8fb2e41d2fb1fd8eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnBvbHRla2tlc2pv>

Z2phLmFjLmlkLzEzNjkkLw&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3348f5d33841edc19da0e862e6b02c29476684b1724c894689c23386c38815d8JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wb3J0YWwuaXNzbi5vcmcvcvcmVzb3VyY2UvSVNTTi8yNjg1LTc5MDE&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=33aba5bb8105183813e8fde68d53ad2075cd8ec0c21932bdad63a925d3c5285aJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5Lml0c2tlc2ljbWUuYWwuaWQvaWQvZXByaW50Lzg2Ni8yL1Nrcmlwc2klMjBUaHVsaWwlmjBLdXJyb3RhJTlwQXl1bi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a560b386ce565d5a6f92e9c30dbdbd35031b51876a1fd5d3a806c990ca275559JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZGFsYW1hdC5jb20vYWwxbWFOZmM2NTE4L3N0aWtlcy1pbmNhb1JZW5kZWtpYS1tZWRpY2Etam9tYmFuZw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=588df29192f879c2b6ae1f32b73fbde53d378ab895fcc587a1bdec2840f8369eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNzU3NTM3MDNfU1QzNI9QT0lOVF9BQ1VQUKVtU1VSRV9NRVRIT0RfQVNfQU5fRUZGT1JUX1RPX01BTkFHRV9USEVfRVZFTIRTX09GX0VNRVNJU19HUKFWSURBUIVNx0IOX1RIRV8xc3RfVFJtUUVTEVSX1BSRUdOQU5UX1dPTUVO&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=908698ac70a023bf20fb749b4c52fedb0a27ac232835767de37c4df716a25bdaJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wYXBicml0eS5vcmcvam91cm5hbC80MjlyMjAvbWVkaWEtcHVibGlrYXNpLXByb21vc2kta2VzZWVhdGFuLWluZG9uZXNpYS1tcHBraQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=85556e9f6d1914e2856b8c0fad1f823a50973f558551cd13b44ba063d722a27dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXMtdXRhbWEucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvUDE3MjExMTkzMdYyL0RhZnRhcl9QdXN0YWthLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=225e7ea1cd0661f59e2db3de1762ff824f2292e12807ce640e30ab3a99f0adeeJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNzU3NTM3MDNfU1QzNI9QT0lOVF9BQ1VQUKVtU1VSRV9NRVRIT0RfQVNfQU5fRUZGT1JUX1RPX01BTkFHRV9USEVfRVZFTIRTX09GX0VNRVNJU19HUKFWSURBUIVNx0IOX1RIRV8xc3RfVFJtUUVTEVSX1BSRUdOQU5UX1dPTUVO&ntb=1>

m5ldC9qb3VybmFsL0pvdXJuYWwtb2YtTWlkd2lmZXJ5LVNjaWVuY2UtYW5kLVdvdWVuLXMtSGVhbHRoLTI3NDctMDk3MA&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=35c4dbb369854830c0b0619ae1fe45fccce67bee67ee1087e21d8e33c129f8a1JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaW50YS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvam91cm5hbHMvcHJvZmlsZS82MDI2&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=17acf836a186a2ff17247b343c09352cacda97775e74df511c8f228bbb354c5cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuanVybmFsLmFrcGVyZGhhcm1hd2FjYW5hLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9KV0MvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8yNDIvMTUz&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=af4dd42f2c7b0971752df9ae233554a5cb70a44ab90156871fc0ac5cd6fa05a7JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lanVybmFsLnBvbGl0ZWtuaWtwcmF0YW1hLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9EZXRlY3Rvci9hcnRyY2xIL3ZpZXcvMjU1Mg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e049fa00ac6cbfbc4e977b4e6e4eedf8ddef9cf802f23bf945d8d9e5b7e736baJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubmVsaXRpLmNvbS9pZC9qb3VybmFscy9qdXJuYWwtZW1Y2F0aW9uLWFuZC1kZXZlbG9wbWVudC9icm93c2U&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d824e6b4e721db4ec260ed6a3df667f931ae9946c235bc442b64aa8a722828f1JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaW50YS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXV0aG9ycy9wcm9maWxlLzY2NTI0MDcvP3ZpZXc9Z29vZ2xlc2Nob2xhcg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=166114d2e3a60bab4101827a054b4e5b850d20e2c689e1e50f5826a1c6b7782eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsc3Rvcmlscy5haS9qb3VybmFsLzI4MDctMTA2OQ&ntb=1>