



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 21%

Date: Tuesday, July 08, 2025

Statistics: 712 words Plagiarized / 3444 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA DI SMPN 1 BLAHBATUH Ni Putu Novi Kartika Dewi*, Pande Putu Indah Purnamayanthi*, I Gusti Agung Manik Karuniadi*, 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 : novidewi478@gmail.com ABSTRAK Kasus dismenoreia masih tinggi di dunia dan perempuan Indonesia menderita dismenoreia sebanyak 86%.

Penatalaksanaan dismenoreia primer bervariasi, seperti penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu jenis penanganan non-farmakologis dismenoreia adalah akupresur titik SP6 (sanyinjiao). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan intensitas dismenoreia di SMPN 1 Blahbatuh.

Metode penelitian yang digunakan quasi experimental dengan pretest posttest one group design. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 72 kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh. Kuisioner yang digunakan adalah alat pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Teknik analisa data yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas dismenoreia di SMPN 1 Blahbatuh dengan p value 0,00 ($p < 0,05$).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat di rekomendasikan sebagai salah satu asuhan kebidanan pada remaja putri ketika mengalami dismenoreia untuk membantu meringankan intensitas dismenoreia. Kata Kunci: Akupresure, Remaja Putri, dismenoreia, SP6 sanyinjiao ABSTRACT Dysmenorrhea cases are still high in the world and 86% of Indonesian women suffer from dysmenorrhoea. Management of primary dysmenorrhea

varies, such as pharmacological and non-pharmacological management.

One type of non-pharmacological treatment for dysmenorrhoea is acupressure SP6 point (sanyinjiao). The aim of this study was to determine the effect of acupressure therapy on reducing the intensity of dysmenorrhoea at SMPN 1 Blahbatuh. The research method used was quasi experimental with a pretest posttest one group design. The sample used in this research was 72 class IX at SMPN 1 Blahbatuh.

The questionnaire used is a pain measurement tool using the Numeric Rating Scale (NRS). The data analysis technique used is the Wilcoxon test. There was a significant effect of giving acupressure on reducing the intensity of dysmenorrhoea at SMPN 1 Blahbatuh with a p value of 0.00 ($p < 0.05$). It is hoped that the results of this research can be recommended as part of midwifery care for young women when experiencing dysmenorrhea to help relieve the intensity of dysmenorrhea.

Keywords: Acupressure, young women, dysmenorrhea, SP6 point (sanyinjiao)
PENDAHULUAN

Dinas Kependudukan Indonesia menunjukkan, kelompok remaja yang berusia 10 – 19 tahun di Indonesia 43% berada di SMP (Purnamayanthi, 2017). Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas merupakan proses kematangan organ reproduksi wanita yang ditandai dengan menstruasi.

Perubahan pada sistem reproduksi dapat menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (dismenorea) (Oladosu et al., 2019). Dismenorea yang dialami akan memicu terjadinya stres dan perubahan mood pada wanita khususnya remaja putri sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Karuniadi, 2023).

Prevalensi terjadinya dismenorea di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, Perempuan yang menderita dismenorea semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Hasil survei dalam penelitian pada murid sekolah pada tahun 2023, terdapat 264 (84,35%) dari 313 siswi yang mengalami dismenorea (Profil Kesehatan Indonesia, 2023).

Penelitian serupa di Universitas Udayana pada tahun 2023 didapatkan 75% responden mengalami dismenorea primer (Dinkes Bali, 2023). Dismenorea dengan intensitas yang berat dapat menyebabkan ketidakberdayaan. Jika dismenorea tidak ditangani, maka dapat terjadi gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Suindri et al., 2021).

Penelitian terkait dismenorea mempengaruhi aktivitas remaja dilakukan oleh Purnamayanthi, (2020) pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 2 Denpasar menyatakan bahwa 9 siswi memiliki tingkat stress berat yang berhubungan dengan pola menstruasi. Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenorea primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah menarche ketika ovulasi dimulai.

Dismenorea sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti adenomyosis dan penyakit radang panggul. Penatalaksanaan dismenorea primer bervariasi, seperti penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis (Berger et al., 2019). Naprosyn, ibuprofen atau asam mefenamat merupakan terapi farmakologi yang efektif untuk menangani dismenorea primer (Anggraini, 2020).

Penatalaksanaan non-farmakologis dismenorea meliputi pijat, akupunktur, akupresur, relaksasi dan terapi air hangat (Yuswandi, 2022). Salah satu jenis penanganan non-farmakologis dismenorea adalah akupresur (Wahyuni, 2022). Akupresur adalah seni penyembuhan kuno menggunakan jari untuk menekan titik-titik tertentu pada tubuh secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara

alami. (Prasetya, 2020). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan dismenorea adalah akupresur di titik SP6 (sanyinjiao).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terapi akupresur pada titik SP6 (sanyinjiao), dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea (Indrayani, 2023). Selanjutnya penelitian tentang terapi akupresur yang diberikan pada titik sanyinjiao selama 20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea mahasiswa keperawatan (Suari, 2015).

Berikutnya hasil penelitian sebelumnya yang telah melakukan terapi akupresur pada titik titik SP6 (sanyinjiao) yang dilakukan pemijatan sebanyak 30 kali untuk setiap titik dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenorea (Windayanti, 2021). Penelitian efektivitas akupresur pada titik SP6 (sanyinjiao) terhadap penurunan intensitas nyeri di Indonesia saat ini masih belum banyak dilakukan.

Studi pedahuluan yang dilaksanakan di SMPN 1 Blahbatuh terhadap sepuluh siswi, tujuh dari sepuluh siswi tersebut sering mengalami dismenorea hingga mengganggu aktivitas belajarnya. Hasil wawancara, mereka mengatakan ketika dismenorea lebih memilih untuk dibiarkan tidak mencari pengobatan untuk menanganinya dan belum mengetahui tentang akupresur sebagai salah satu penanganan dismenorea.

Berdasarkan data tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Di SMPN 1 Blahbatuh". BAHAN DAN METODE Penelitian ini menggunakan metode penelitian Pre experimental design, Rancangan one grup pretest and post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh diambil dari data pada bulan Juli tahun 2024 yang berjumlah 235 siswi.

sampel sejumlah 72 orang sampel Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Blahbatuh November sampai Desember 2024. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi tercantum data demografi dan alat pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon. HASIL Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMPN 1 Blahbatuh Tabel 1.

Distribusi Distribusi Karakteristik Responden di SMPN 1 Blahbatuh Variabel _Kategori _Jumlah _ _F _% _Usia _14 Tahun _41 _56.9 _ _15 Tahun _31 _43.1 _Usia Menarche _Awal _38 _52.8 _ _Normal _22 _30.6 _ _Lambat _12 _16.7 _Siklus Haid _Tidak Teratur _24 _33.3 _ _Teratur _48 _66.7 _Total _72 _100% _ Berdasarkan tabel 1 karakteristik usia siswi kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh menunjukkan sebagian besar para siswi berusia

14 tahun sebanyak 41 responden (56,9%), sebagian besar siswi mengalami pertama kali menarche di usia awal (sebelum 11 tahun) sebanyak 38 orang (52,8%) dan sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 48 responden (66,7%).

Intensitas Nyeri Dismenorea Remaja Putri Sebelum Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Remaja Putri Sebelum (Pretest) Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

No	Tingkat Nyeri	Jumlah	Mean	sd	F	%
1	Nyeri sedang	58	5,78	0,809	58	80,6
2	Nyeri berat	14	19,4			

Total 72 100 Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden sebelum diberikan akupresur (pre-test) sebagian besar merasakan nyeri sedang sebanyak 58 responden (80,6%) dan sebanyak 14 orang (19,4%) mengalami nyeri berat dengan rata rata skala nyeri rata rata 5,78 Intensitas Nyeri Dismenorea Remaja Putri Setelah Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Dismenorea Remaja Putri Setelah (Posttest) Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

No	Tingkat Nyeri	Jumlah	Mean	df	F	%
1	Nyeri Ringan	17	4,58	1.123	17	23,6
2	Nyeri sedang	55	76,4			
Total		72	100			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan menunjukkan bahwa dari 72 responden setelah diberikan akupresur (post-test) menunjukkan penurunan intensitas nyeri yaitu sebagian besar merasakan nyeri sedang sebanyak 55 orang (76,4%) dan sebanyak 17 orang (23,6%) merasakan nyeri ringan serta tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat dengan rata rata skala nyeri 4,58.

Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Tabel 4. Analisa bivariat dengan Uji Hipotesis Wilcoxon Variabel N Mean Z-score Sig (2-tailed)

Nyeri	pretest	72	5,78	-5.659	0,00	Nyeri posttest	72	4,58
Berdasarkan tabel 4 analisa uji wilcoxon diketahui bahwa nilai rata rata sebelum pemberian terapi akupresur adalah 5,78 menurun menjadi 4,58 setelah pemberian terapi akupresure dengan nilai Z 5.659 > (z tabel 1,96) yang artinya nilai z diatas nilai kritis atau nilai penolakan hipotesis.								

dengan p-value 0,00 (<0,05), sehingga Ha dapat diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas dismenorea di SMPN 1 Blahbatuh. PEMBAHASAN Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar para siswi berusia 14 tahun sebanyak 41 responden (56,9%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Rakhmawati (2020) menunjukkan bahwa dari 200 responden remaja yang diteliti, 70% di antaranya berusia 14 tahun mengalami gejala disminorea yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa usia 14 tahun merupakan titik kritis di mana banyak remaja mulai mengalami siklus menstruasi dan, bersamaan dengan itu, nyeri yang menyertainya.

Usia 14 tahun sering kali merupakan tahun pertama bagi banyak remaja perempuan untuk mengalami menstruasi, yang dikenal sebagai menarche. Menurut penelitian oleh Gholami dan kawan-kawan (2019), pada usia ini, remaja perempuan belum sepenuhnya memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi dalam tubuh mereka. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berkontribusi pada intensitas nyeri yang dirasakan.

Dalam studi yang sama, ditemukan bahwa 65% remaja yang mengalami disminorea. Sebagian besar siswi mengalami pertama kali menarche di usia awal (sebelum 11 tahun) sebanyak 38 orang (52,8%) dalam penelitian ini. Menarche merupakan fase penting dalam perkembangan remaja perempuan yang menandai awal dari siklus menstruasi.

Proses ini tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dan sosial yang signifikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa usia menarche, kondisi psikologis, dan pengalaman nyeri menstruasi saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk (2022) menunjukkan bahwa usia menarche rata-rata pada remaja perempuan di Indonesia cenderung lebih awal dibandingkan dengan beberapa dekade yang lalu. Faktor-faktor seperti nutrisi, lingkungan, dan gaya hidup berkontribusi terhadap perubahan ini.

Usia menarche yang lebih awal sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari. Usia dan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Berdasarkan studi oleh Ailiana et al.

(2020), sekitar 50-90% remaja perempuan mengalami dismenorea, dan prevalensinya cenderung lebih tinggi pada mereka yang mengalami menarche usia awal. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami menarche lebih awal memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami dismenor dibandingkan dengan mereka yang mengalami menarche pada usia yang lebih tua. Sesuai dengan teori tentang faktor hormonal juga berperan dalam hubungan ini.

Menarche awal sering kali dihubungkan dengan kadar estrogen yang lebih tinggi pada usia yang lebih muda. Hormon estrogen berkontribusi pada perkembangan endometrium yang lebih cepat, yang dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat dan lebih menyakitkan saat menstruasi.

Secara keseluruhan, hubungan antara menarche awal dan dismenor merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 48 responden (66,7%). Teori menyebutkan bahwa siklus menstruasi yang teratur adalah fenomena fisiologis yang terjadi pada wanita, biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari dengan durasi menstruasi sekitar 3 hingga 7 hari. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 70% wanita mengalami siklus menstruasi yang teratur.

Siklus yang teratur menunjukkan keseimbangan hormonal yang baik dalam tubuh, yang berperan penting dalam kesehatan reproduksi. Penelitian oleh Kelsey et al. (2020) menunjukkan bahwa wanita dengan siklus menstruasi yang teratur cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk dismenor. Siklus menstruasi yang teratur dapat berkontribusi pada pengaturan hormon prostaglandin, yang merupakan zat yang berperan dalam menyebabkan kontraksi rahim.

Penelitian oleh Vannice et al. (2018) menunjukkan bahwa wanita dengan siklus yang teratur memiliki kadar prostaglandin yang lebih stabil, sehingga mengurangi intensitas nyeri yang dialami selama menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi akupresure adalah 5,78 dengan nilai standar deviasi (SD) pada skor 0,809. Setelah mengikuti terapi akupresure, rata-rata nyeri dismenorea menjadi 4,58 dengan nilai standar deviasi (SD) pada skor 1,123. Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon diketahui p-value 0,00 ($<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas dismenorea di SMPN 1 Blahbatuh. Teori menyebutkan perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas berlangsung dengan sangat cepat dan berkelanjutan.

Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja yaitu terjadinya menstruasi. Mestruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Banyak remaja mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode haid mereka datang.

Salah satunya adalah rasa nyeri haid berat yang disebut dismenorea (Shields, 2020).

Akupresur merupakan bagian dari pengobatan tradisional. Akupresur dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Akupresur aman untuk dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukannya, asalkan mengikuti petunjuk yang ada.

Akupresur tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia, sehingga diyakini tidak terdapat efek negative. Penelitian terkait efektivitas akupresur terhadap dismenoreia pada remaja putri pernah dilakukan di Pekanbaru. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat efektivitas penekanan pada titik Hoku/he-qu (L14) dan pada titik Neiguan (PC6).

Dari hasil uji statistik terhadap intensitas nyeri diperoleh nilai p (0,007) dengan nilai rata-rata sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata 4,50 setelah perlakuan terhadap intensitas nyeri pada remaja putri setelah terapi akupresur pada kelompok intervensi (Fatmawati, 2022). Hasil ini menunjukkan nilai rata-rata yang hampir sama diperoleh dalam penelitian ini yaitu 4,58 dengan menandakan bahwa terapi akupresur mampu menurunkan skala nyeri hingga pada skala 4 atau ada nyeri sedang cenderung ke ringan.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Syarifah (2018) ketika dilakukan pijatan pada titik-titik akupresur, sistem saraf akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Endorfin merupakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh dengan salah satu caranya adalah dilakukannya akupresur.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syarifah (2018) dengan hasil analisa data skala dismenoreia menunjukkan beda rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi akupresur. Hasil analisa statistik terapi akupresur menunjukkan pengaruh yang signifikan terapi akupresur terhadap skala dismenoreia sebelum dan sesudah intervensi. Pengaruh yang signifikan ini serupa dengan penelitian mengenai terapi akupresur yang diberikan pada remaja putri yang mengalami dismenoreia (Jatnika, 2022).

Sejalan dengan hasil analisa mengenai efektivitas terapi akupresur dibuktikan dengan analisa uji Paired t Test dan Eta Square Test. Hasil P Value dari analisa Paired t Test menunjukkan nilai $<0,05$. Hasil analisa ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh dalam penurunan skala dismenoreia sampai di skala 3,8 secara rata-rata setelah perlakuan.

Hasil analisa mengenai efektivitas terapi akupresur pada Titik Sakral menggunakan Eta Square Test menunjukkan nilai Eta yang sangat kuat. Hasil analisa ini menunjukkan

bahwa terapi akupresur pada Titik Sakral memiliki efektivitas yang sangat kuat terhadap penurunan dismenorea hingga mampu menurunkan skala nyeri ke 3 atau dikategorikan nyeri ringan.

Efektivitas terapi akupresur tersebut terjadi karena terapi akupresur yang diberikan dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Terapi akupresur memiliki beberapa keuntungan. Pertama, terapi akupresur dapat menjadi upaya pengalihan (distraksi) sehingga perhatian seseorang tidak fokus pada rasa nyeri yang dirasakan dan itu dapat menurunkan tingkat nyeri seseorang. Kedua, terapi akupresur aman untuk dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukan sebelumnya, asalkan mengikuti petunjuk yang ada.

SIMPULAN DAN SARAN Simpulan 4 Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas dismenorea di SMPN 1 Blahbatuh dengan p-value 0,00 ($<0,05$). Saran Bagi pelayanan kesehatan diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai obat terapi nonfarmakologi untuk menurunkan skala nyeri dismenore sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan dalam mengurangi nyeri dismenorea. KEPUSTAKAAN Ang, S., Priskila, O. and Akwilda, P.

(2023) 'Sehat Dengan Akupressure Mandiri', Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(2), pp. 413–421. Anggraini, Y. and Ekawati, I.W. (2020) 'Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea', Enfermería Clínica, 30, pp. 84–87. Bali, D. (2023) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali 2023', Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Berger, B. et al.

(2019) 'Personal perception and body awareness of dysmenorrhea and the effects of rhythmical massage therapy and heart rate variability biofeedback—A qualitative study in the context of a randomized controlled trail', Complementary therapies in medicine, 45, pp. 280–288. Efriyanti, S., Suardana, I.W. and Suari, W. (2015) 'Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan', COPING Ners Journal, 2, pp. 7–14. Ekajayanti, P.P.N. and Purnamayanti, P.P.I.

(2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja', Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(2), pp. 109–113. Fatmawati, L., Syaiful, Y. and Tamada, M. (2022) 'Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun', Journals of Ners Community, 13(1), pp. 51–63.

Fibrila, F., Ridwan, M. and Widiyanti, S. (2023) 'Pengaruh Terapi Akupresur Dalam

Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri', Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu, 1(6), pp. 1127–1132. Fitria, F. and Haqqattiba'ah, A.

(2020) 'Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri', Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), pp. 73–81. Hamidiyanti, B.Y.F., Sulianty, A. and Suseno, M.R. (2024) 'Buku Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Kader Posyandu Remaja', The Journal Publishing, 5(1), p. 82. Hasanah, O., Yetti, K. and Wanda, D.

(2021) 'Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja'. Heni Setyowati, E.R. and Kp, S. (2018) Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press. Herliawati, P.A. et al. (2024) Buku Ajar Perimenopause. Mahakarya Citra Utama Group. Herliawati, P.A. (2024) Keterampilan Dasar Kebidanan. Sumatera Barat: GET PRESS INDONESIA. Husaidah, S.

(2021) 'Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020', Jurnal Sehat Mandiri, 16(1), pp. 72–81. Indonesia, K.K.R. (2021) 'Profil Kesehatan Indonesia'. Jatnika, G., Badrujamaludin, A. and Yuswandi, Y. (2022) 'Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore', Holistik Jurnal Kesehatan, 16(3), pp. 263–269. Karuniadi, I.G.A.M., Widiastini, L.P.

and Saraswati, P.A.D. (2023) 'The Effectiveness of YOPI (Yoga and Lavender Aromatherapy) in Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women in Mekarbhuan Village, Badung', Midwifery and Nursing Research, 5(1), pp. 28–31. Kho, K.A. and Shields, J.K. (2020) 'Diagnosis and management of primary dysmenorrhea', Jama, 323(3), pp. 268–269.

Kristina, C., Hasanah, O. and Zukhra, R.M. (2021) 'Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP universitas Riau', Health Care: Jurnal Kesehatan, 10(1), pp. 104–114. Marbun, U.

(2022) 'Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), pp. 64–69. Mayasari, A.T., Febriyanti, H. and Primadevi, I. (2021) Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan. Syiah Kuala University Press. McKenna, K.A. and Fogleman, C.D. (2021) 'Dysmenorrhea', American family physician, 104(2), pp. 164–170. Ningrum, N.P. and Hidayatunnikmah, N.

(2023) 'Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap

Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah', SNHRP, 5, pp. 3058–3070. Notoadmojo (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Novitasari, E., Soemanto, R.B. and Prasetya, H.

(2020) 'Effect of acupuncture therapy on pain reduction in dysmenorrhea patients: A meta-analysis', *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6), pp. 705–714. Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Kepeawatan*. 5th edn. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>. Nurseta, T. et al.

(2022) 'Risk of Malignancy Index 3 (RMI3) Performance as a Predictor Advanced Stage Epithelial Ovarian Carcinoma used for NACT', *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, pp. 42–48. Nurseta, T. et al. (2023) 'CA125 level the presence of ascites as the neoadjuvant chemotherapy consideration for advanced ovarian carcinoma', in *AIP Conference Proceedings*. AIP Publishing.

Oladosu, F.A. et al. (2019) 'Persistent autonomic dysfunction and bladder sensitivity in primary dysmenorrhea', *Scientific reports*, 9(1), p. 2194. Purnamayanthi, P.I. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang Menstruasi dengan Perilaku Penanganan Dismenorrhea', *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1). Puspariny, C.

(2023) 'Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping Dan Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (Sp 6) Terhadap Disminore Primer Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), pp. 162–169. Revianti, I.D. and Yanto, A. (2021) 'Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja', *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), p. 39. Tyas, J.K., Ina, A.A.

and Tjondronegoro, P. (2018) 'Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), pp. 1–6. WHO (2023) *World Health Statistic 2023*. Widarsa, I.K.T. and Tangking, K. (2022) 'Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan'. Denpasar Bali: Baswara Press. Widiyastuti, N.E. (2022) 'Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana: Bunga Rampai'. Wijayanti, H. and Selviana, S.

(2019) 'Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer', *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(2), pp. 70–76.

INTERNET SOURCES:

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ff3924b79db700b10e2056637b3f9a8659d7b8435fab
a641e78973268c45a720JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=32
5ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWFiY2hnYXRl
Lm5ldC9wdWJsaWNhdGlvbi8zNjQyMzE0ODRfTElURVJBVFVSRV9SRVZJRvdFTUVOR0tBS
klfUEVOR0FSVUhfQUtVUFJFU1VSX1RFUkhBREXQX1BFTIVSVU5BTI9JTIRFTINJVEFTX05ZR
VJlX0RlU01FTk9SRUE&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4e00003f84172c92d26921c093d1f45a4e9834ba117028c5a7141670ec618ee5JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zY2hvbGFyLmdvb2dsZS5jb20vY2l0YXRpb25zP3VzZXI9RTBDT1VOSUFBQUFKJmhsPXPoLVRX&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bc b71e5b8f95007e6f640b3fa46de42b83d36883fc24
eedbe5af397e2bfe6f96JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325
ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc2VqYXJhaGFsYW1hd
C5jb20vamFsYW4tcmF5YS1wYWRhbmctbHV3aWgtbm8tMTg3LXRIZ2FsLWpheWEtZGFs
dW5nLWtlYy1rdXRhLXV0YXJhLWthYnVwYXRlbi1iYWR1bmctYmFsaS04MDM2MS1pbmRv
bmVzaWE&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=014b026953a78a97a4d1b81c56f27e8b8487645588770faead917ff4f2ab159cJmItdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdHVkZW50LnVrYi5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvSmsvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC83OTQvNTMwLw&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c97a4a6851e366e548ac7a4edbd007ef6f21a7a9e0d547c5f4d4e2ac90b5db7fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuc29kaXFpLmNvbS8yMDIzLzEyLzF1YXNpLWVrc3BlcmItZW4tcHJldGVzdC1wb3N0dGVzdC5odG1s&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=efa5f3301db2f02e9570c895f672fd6218bcbcbcd48887de397355290d4467978JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkuc3RlaS5hYy5pZC81OTE4LzQvQkFCJTIwSUIJTlwrklOQUwIMjBSRVZJU0kucGRm&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3293865369f224b6494169d60cf8003c3d22eec598d964ada6a9a6cd92d2bb36JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnBvbHRla2t1cy1kZW5wYXNhci5hYy5pZC83NzU3LzUvQkFCJTlwSVYucGRm&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=25753162538de3034ee04dd253b474a868b725208fd2164d473704bc458bece3JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWdpbGliLnVuaXNheW9neWEuYWMuaWQvMTk1Ni8xL05BU0tBSCUyMFBVQkxJS0FTSS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b44fef476c89f7e46faee315ad35a6eb6e77a81f08108a2bfcdabb872cc44152bJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qYW1hbmV0d29yay5jb20vam91cm5hbHMvamFtYS9mdWxsYXJ0aWNsZS8yNzU4MDc4&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9fa5607ea191da14f9bf6df36a977c2b177e6f87664bf6fc553358d34fb9f38eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wbWMubmNiaS5ubG0ubmloLmdvdi9hcnRyY2xlcY9QTUM2MzY0MjgxLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b8ffec5c21b8d58c251bc334f29038e9aca5584bcb2f6c2a385d35a015a4c59JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMTc21nLmFjLmlkL29qcy9pbmRleC5waHAvSU5DL2FydGljbGUvdmlldy8xMDc5OQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8244ee3d546c748adefb81922959b3545c13a355c7f450eaa13b67c1c405bd51JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9nZXJpYXRyaWNwYWluLm9yZy9zaXRlcy9nZXJpYXRyaWNwYWluLm9yZy9maWxlcY8yMDIzLTUyL0NsaW5pY2IhbnMI MjBOUIMIMjBDb21iaW5lZCUyMEluc3RydWN0aW9ucyUyMFBsdXMIMjBUb29sJTlwJTl4MjAyMyUyOS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b35482fb291a7b9e959e0a825c0daba1619bbf211a025f2a0f837c9072d414adJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pam1yLmlpa251dHVlYW4uYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2lqbXlvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC83Mi82NC81NjQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5413aebca910140d6a651502a9d825fc3c01361dffac9cc8953379dc83aba009JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlvi8zNDcwODg2MTRfV2FybV9jb21wcmVzc2VzX3RvX2RIY3JIYXNIX2R5c21lbm9ycmhlYV9hbW9uZ19hZG9sZXNjZW50cw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=029723aaa4f635933f06510ad355055e5fb85c85ad06909f02fdbf4b25fa43f0JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3NjaG9sYXludW5hbmQuYWMuYWQvNDgyOTIxLzEwL0JBQiuYmDEIMjBQRU5EUhVTFVBTi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7abc9a6fb86c4939320a9d94fe4850f39969ac366983180eb4a6a61e3465ebc0JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2N5YmVyLnVuaXNzdWxhLmFjLmlkL2pvdXJuYWwvZG9zZW4vcHVibGlrYXNpLzlxMDEwNDA5MC82MzVLZXNwcm9fUmVtYWphLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=be82af02d9908078cf9a5a484ad0071bf5dad6838240bec4b0da7d507f48e1faJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNTQwMDI1OTZfSHVidW5nYW5fU3RhZHVzX0dpemlfZGFuX1VzaWFfTWVvYXJjaGVfZGVuZ2FuX0tIamFkaWFuX0Rpc21lbm9yZV9wYWRhX01haGFzaXN3YV9UaW5na2F0X0lfU2VtZXN0ZXJfSUlfQWthZGVtaV9LZWJpZGFuYW5fUINQQURfR2F0b3RfU29lYnJvdG8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=646be74aa46288205514df2d5d7f3fd2f18234a3b32b149648124e90743503d9JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2VwcmVudHMuc3Rpa2VzLW5vdG9rdXN1bW8uYWwvZG9zZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNTQwMDI1OTZfSHVidW5nYW5fU3RhZHVzX0dpemlfZGFuX1VzaWFfTWVvYXJjaGVfZGVuZ2FuX0tIamFkaWFuX0Rpc21lbm9yZV9wYWRhX01haGFzaXN3YV9UaW5na2F0X0lfU2VtZXN0ZXJfSUlfQWthZGVtaV9LZWJpZGFuYW5fUINQQURfR2F0b3RfU29lYnJvdG8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f22a0abc67794e0de364c53e36ba4f32915331b6af645b9f3795b7128a2634aeJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZG5tZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNTQwMDI1OTZfSHVidW5nYW5fU3RhZHVzX0dpemlfZGFuX1VzaWFfTWVvYXJjaGVfZGVuZ2FuX0tIamFkaWFuX0Rpc21lbm9yZV9wYWRhX01haGFzaXN3YV9UaW5na2F0X0lfU2VtZXN0ZXJfSUlfQWthZGVtaV9LZWJpZGFuYW5fUINQQURfR2F0b3RfU29lYnJvdG8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8bec8ce0e7a84f91f60053aefc24dbe70d2625b7cfd440f4729a65017558bde6JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wcm9maWxlL051ci1NYXJhc2FiZXNzeS0yL3B1Ym9yZD0aW9uLzI2NTMwMTEyN19Nb2R1bF9UZXJhcGlhZGFuZ2FuX0tIamFkaWFuX0Rpc21lbm9yZV9wYWRhX01haGFzaXN3YV9UaW5na2F0X0lfU2VtZXN0ZXJfSUlfQWthZGVtaV9LZWJpZGFuYW5fUINQQURfR2F0b3RfU29lYnJvdG8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fdd0c0e2dd33660ec58865f0345cf5267622be067f440>

ebce949ba69665c0bb7JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bXByaS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvSkllL2FydGJlbGUvZG93bmxxvYWQvMjA2OC8xMTU2&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=59f9be233a1cc1207996d557526be3ccaac29d72511a17d42eef97e0ebfe4b6fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2UtdmVwb3NpdG9yeS5zdGlrZXNtZW50R3RyYS1pbmRvbWVzaWEuYWMuaWQveG1sdWkvaGFuZGxILzEyMzQ1Njc4OS8yNDI2&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=602a081b980115045637be8126860deea11aee16b86573ab3e20f66aa5682ea6JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZWR1Lzk0NTUwMjc0L1BlbmdhcnVoX3RlcmFwaV9ha3VwcmVzdXJfdGVyaGFkYXBfaW50ZW5zaXRhc19ueWVyaV9kaXNtZW5vcmlU&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8005d01ff1c9ee1ebc34c02660a7a40ac433bf640a650a4f1d062e58c8da60a6JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuamF5YS5hYy5pZC9pZC9lcHJpbnQvMjY4Ny8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3e4af3515158eb769710a39cf7077d5ec99e40a5ab34039969012f706048afdbJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvLnVuZGlr2hhLmFjLmlkLzEyMTQ3Lw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e3e538a4b5b28a4d2fd84dda3d3c9dc6c3d15e8c3ddcb2693887fb1a965762a9JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9hZG1pbmxxpYi5wb2x0ZWt0ZXNtZW50R3RyYS1pbmRvbWVzaWEuYWMuaWQveG1sdWkvaGFuZGxILzEyMzQ1Njc4OS8yNDI2&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=10cb6151d337a76b55cc6a20c7e05cb3bd5a2ab9fa5395802894e6f0cc6ed59cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9ILWpvdXJuYWxzLnVubXV5LmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9NSIBIL2FydGJlbGUvdmllldy84NzQ0&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2cb97197554dbe643d8c912bce6b5d01708c116283fc4aab417ef28f8deb47acJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9hZG1pbmxxpYi5wb2x0ZWt0ZXNtZW50R3RyYS1pbmRvbWVzaWEuYWMuaWQveG1sdWkvaGFuZGxILzEyMzQ1Njc4OS8yNDI2&ntb=1>

5ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tZWRpYS5uZWxpdGkuY29tL2l1ZGhL3B1YmxpY2F0aW9ucy8yNjUzNDk0ZDZlMDE0Ny5wZGY&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d600e0ed08f9af0c634a4b35c16974c165c89f636e528a36d09fb217bd686ff8JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qbW0uaWtlc3RtcC5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvaWVza2VybWVkaWthL2FydGlibGUvZG93bmxxvYWQvMTY3LzE0MS8&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=81afee583f1774e52bf4a842d4dc8a75d37489e5220ca500af26349465ac6462JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLnVtLXN1cmFiYXlhLmFjLmlkL0pLTS9hcnRpY2xIL2Rvd25sb2FkLzE2NDcxLzU3NDU&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e03285de4cbcd03345bf75e6e5b300b53c3b71d35f1a60afd26ce9d3830c86b2JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qcXdoLm9yZy9pbmRleC5waHAvaSIFXSC9hcnRpY2xIL2Rvd25sb2FkLzEwOS85NA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=58169f2d56048078a36af1f3002d1e87ae7369ac17a43dfb16d432fb46497361JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWYy2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlvbi8zNjM4MTE5MDZfUGVudXJ1bmFuX0ludGVuc2l0YXNfTnllcmIfcGFkYV9QYXNpZW5fUG9zdF9TZWN0aW9fQ2Flc2FyZWFFZGlfUnVhbmdfQ2VtcGFyYV9SU1VEX0RyX0RvcmlzX1N5bHZhbnVzX1BhbGFuZ2thX1JheWEvZnVsbnRleHQvNjM3ZTczMDEyZjRiY2E3ZmQwODU0NjJlL1BlbmdhcnVoLVRIa25pay1TbG93LURIZXAtQnJlYXRoW5nLXRlcmhhZGFwLVBlbnVydW5hbi1JbnRlbnNpdGFzLU55ZXJpLXBhZGEtUGFzaWVuLVBvc3QtU2VjdGlvLUNhZXNhcmVhLWRpLVJ1YW5nLUNlbnBha2EtUINVRC1Eci1Eb3Jpcy1TeWx2YW51cy1QYWxhbmdrYS1SYXlhLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5114ba90e675dfb98ff6c59bcfc672266f211f414e7ff9ab8f7eebbe96bdc9c1JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMtZGVucGFzYXluYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL0pHSy9hcnRpY2xIL2Rvd25sb2FkLzQwNDk0MTg5NQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7244be94041c5dc4f4fbc731e5628307a6bc5348a796b4a2eee72ec41b2b8bb5JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3>

25ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wcm9zaWRpbmcuaXNsYW1pY21lZGljaW5lMm9yLm1kL2luZGV4LnBocC9pamljbS9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzMvMw&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3659b1c3c2947d637333fc9c9564afec75db6addea23aa24391333749841f614JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudXVpLmFjLm1kL2luZGV4LnBocC9KSFRNL2FydGljbGUvZG93bm9vYXVpMjc1OC8xNDMz&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fae33fa1e8c4217a7324e51fed5ddc43a9bf2728748c4ce7c5cd0af0db5a0d98JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2Vwcm1udHMucG9sdGVra2Vza m9namEuYWMuaWQvMzEyMS8zLzMuJTlwQ2hhcHRlciUyMDEucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ecd4013eb3b7394fac777969a7b73de3a874e56129a304026662212746c3188aJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWYy2hnYXRlLm5ldC9wdWJsaWNhdGlvi8zNjMwNjM0NzJfUEVOREIESUtbTI9LRVNFSEFUQU5ftUVOSU5HS0FUS0FOX1BFTkdFEVFIvUFOX0RBTI9LRVNJQVBBTI9NRU5HSEFEQVBJX01FTkFSQ0hFX1BBREFfU0lTV0lfVVNJQV85LTEyX1RBSFVO&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bb8f32fdd0301b1c698b1b7bb07089c7f40d9a3ce9144c346195b7e651b0c0afJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW1pdHJhLmFjLm1kL2luZGV4LnBocC9KSUttSS9hcnRpY2xlL3ZpZXdGaWxlLzQxNC81MTc&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1fddc55e3e1ec647775a3799b9f299d08a866b385958c2f131b0826c6890d710JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly92b2thc2kudW5haXluYWMuaWQvcGVyYW4taHVidW5nYW4tdXNpYS1tZW5hcmNoZS1kYW4taW5kZWtzLW1hc2EtdHVidWgtZGVuZ2FuLWtlamFkaWFlXVzaWEtbWVub3BvdXNlLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d67500fc4c717062c207167095fc63b95128d2ac09f68004a3240df5b1ea4593JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnN0aWtlc2J3aWxpYnJhcnkuY29tL2lkL2Vwcm1udC85Ni8yL0JBQiuUyMEkIMjAtJTlwQkFCJTlwSVYucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=224cb9cfc2beeb5aad93919f5065a287fd5d3d68d631df8df4f403a300e3d2d6JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>

ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly91bXN1LmFjLmlkL2h1YWx0aC
9zaWtsdXMtZWVuc3RydWFzaS1ub3JtYWwtdnMtdGlkYWstbm9ybWFsLWJlZGFueWEv&
ntb=1

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ec40564f19595984d7421e605d44277d9b0e111414d1a275669eb2a7b42c2746JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tb3RoZXJhbmRiZXIvbmQ
uaWQvcvVhZC8yNjExNi9rZW5hbGktZmFzZS1mYXNlLWRhbGFtLXNpa2x1cy1tZW5zdHJ
1YXNpLWRhbi1ob3Jtb24teWFuZy1iZXJwZXJhbi1wZW50aW5n&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ec40564f19595984d7421e605d44277d9b0e111414d1a275669eb2a7b42c2746JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tb3RoZXJhbmRiZXIvbmQ
uaWQvcvVhZC8yNjExNi9rZW5hbGktZmFzZS1mYXNlLWRhbGFtLXNpa2x1cy1tZW5zdHJ
1YXNpLWRhbi1ob3Jtb24teWFuZy1iZXJwZXJhbi1wZW50aW5n&ntb=1)

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fbbdbee80d3fba901b60f1b792cccf73e954bf8dd61652e4ebd32a1b8c76233dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLnVtLXN1cmFiY
XlhLmFjLmlkL0pLTS9hcnRpY2xIL2Rvd25sb2FkLzE3NDA1L3BkZg&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fbbdbee80d3fba901b60f1b792cccf73e954bf8dd61652e4ebd32a1b8c76233dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLnVtLXN1cmFiY
XlhLmFjLmlkL0pLTS9hcnRpY2xIL2Rvd25sb2FkLzE3NDA1L3BkZg&ntb=1)

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=844f235e49bc47f7aa250bebd4f8acb18977429d398a8c196cc7529b9c44b92fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVraC5hYy5pZC
9pZC9lcHJpbnQvNTU4NS8xL05BU0tBSCUyMFpVTEZBUkIEQSUyMEZJWFgucGRm&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=844f235e49bc47f7aa250bebd4f8acb18977429d398a8c196cc7529b9c44b92fJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVraC5hYy5pZC
9pZC9lcHJpbnQvNTU4NS8xL05BU0tBSCUyMFpVTEZBUkIEQSUyMEZJWFgucGRm&ntb=1)

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b54349947f709d80d1bdc9e9885810cc4a20d6700a9c2f1917ebe30be06d51cbJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2Rv
Yy8xMzAzNjU0NzMvbWVrYW5pc21ILW1lbnN0cnVhc2k&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b54349947f709d80d1bdc9e9885810cc4a20d6700a9c2f1917ebe30be06d51cbJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2Rv
Yy8xMzAzNjU0NzMvbWVrYW5pc21ILW1lbnN0cnVhc2k&ntb=1)

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7060b20d2ebe6773918e8c8421902f3e0ff039462559e6073356774686a2513dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnBvbHRla2tlc2p
vZ2phLmFjLmlkLzUzNjYvNC9DaGFwdGVyJTlwMS5wZGY&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7060b20d2ebe6773918e8c8421902f3e0ff039462559e6073356774686a2513dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnBvbHRla2tlc2p
vZ2phLmFjLmlkLzUzNjYvNC9DaGFwdGVyJTlwMS5wZGY&ntb=1)

1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9368a110907090ea25b246e887ac9747a43ac649cae446d258a2061628ec7c1cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2I0b3J5LnVpbS5hYy
5pZC8yNTU2LzEvanVybmFsJTlwGVuZ21hcyUyMGFuaXMucGRm&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9368a110907090ea25b246e887ac9747a43ac649cae446d258a2061628ec7c1cJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2I0b3J5LnVpbS5hYy
5pZC8yNTU2LzEvanVybmFsJTlwGVuZ21hcyUyMGFuaXMucGRm&ntb=1)

<1% -

[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9e5ba3f151700982c9b72f15c9d2885198624dc16226ad4e38c92e7e51993f09JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lanVybmFsLnVuZy5hYy5pZ
C9pbmRleC5waHAvSkhTL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvMTA4Ni84ODM&ntb=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9e5ba3f151700982c9b72f15c9d2885198624dc16226ad4e38c92e7e51993f09JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lanVybmFsLnVuZy5hYy5pZ
C9pbmRleC5waHAvSkhTL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvMTA4Ni84ODM&ntb=1)

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f121e8a45be42c287360e14b2bdab704d094741a7cc7b668613d61351dc31667JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWxz dGlrZXNpb nRhbm1hcnRh cHVyYS5jb20vaW5kZXgucGhwL2ppa2lzL2FydGljbGUvdmlldy9qaWtpczEyMjl0OTM5Nw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c31139dc82dd037aaba6efe5e8ce264c93dbf241bd755a0093703794fda09005JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW5pbXVzLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9qdXJfYmlkL2FydGljbGUvZG93bm xvYWQvNDMzNy80ODg5&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0d490b71709a413026bac28fdb71d24a8473ccef284d87b8d0a0dbe64b81fd9eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tZWRpYS5uZWxpdGkuY29tL2lIZG l hL3B1Ym x pY2F0aW9ucy8xMTAxNTAtSUQtZWZla3Rpdml0YXMtcGF rZXQtcGVyZWRhLW55ZXJpLXBhZGEtc mVtYS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3482e914b99eca5014699ef025989ea703c49b5834cd53c3f7370edf39c338a0JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9hY2NvdW50aW5nLmJpbnVzLmFjLmlkLzlwMjEvMDgvMTl v bWVtYW h h bWktbm l sY WktbWV h b i 1 y Y X R h L X J h d G E t Z G F s Y W 0 t c G V u Z W x p d G l h b i 1 p b G 1 p Y W g v & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6f963a24e35bb49d5f3650b6d3a2640a046e5cfb7e08ef03c939a54251d1c9beJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9saWxpc3N1cnkuYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTkvMDcvYWt1cHJlc3VyLmh0bWw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=db913a414d0a259cf53b8ef5ed4c7f15cb4990f0e8b9b74add14da574bea9ca7JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuYXluYWMuaWQvanNwdWkvaGFuZGxlLzEyMzQ1Njc4OS82MjQ1&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=206eb0d817b950cec2671246a9d629a6430f42625ee06d7766231bcc91c60d70JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZW FyY2hnYXR l Lm5ldC9wdWJsaWNhdGl v b i 8 z N T Q 2 N T k y N z B f V E V S Q V B J X 0 F L V V B S R V N V U I 9 N R U 5 V U I V O S 0 F O X 1 R F S 0 F O Q U 5 f R E F S Q U h f U E F T S U V O X 0 h J U E V S V E V O U 0 k & n t b = 1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3999a5b5c099b82138577c4fb22e7ee1f6da8b441ae09ec231635e22f42f5403JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuYXluYWluaWQvanNwdWkvYml0c3RyZWFTLzEyMzQ1Njc4OS82MjQ1LzEvMjYzLTl2OS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2950aee7c99715443af453353cf66021872767eae3a6df2d12f3db0336bc8855JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuaGFzLmFjLmklL2lkL2VwcmJludC8yNzQyNC8yL1lwMTlyMTEwNDZfdGVzaXNfMDYtMDYtMjYyMGJhYiUyMDEtMy5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0ae9acd4faacf96bcf6637f553ff8be0b2c7312d8bccb39e0dfcf67e48bd143aJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMtc21nLmFjLmklL29qcy9pbmRleC5waHAvanVya2ViL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvNTI5NC8xNjQz&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d7b8c7a2768ab547dfb3201670d29db0de319d57fa081cce211e2225d941af89JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuanVybmFsLnVtc2luYWluaWQvaW5kZXgucGhwL21lbmFyYWlsbXUvYXJ0aWNsZS92aWV3LzYxOQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b46214cff3eda1b75905fa11dbc6261c419b16f81dcf4bec2c7a81092fa2ef3JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaW50YS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXV0aG9ycy9wcm9maWxlLzY4MzIzODAvP3ZpZXc9Z29vZ2xlc2Nob2xhcg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9de4fb7213f2e88d402170311c78a93e725a56803c3a6f6135358284dda6e027JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdXNrZXNtYXNiYW5qYXJzYXR1LmJ1bGVsZW5na2FiLmdvLmklL3RhZy9wcm9maWwta2VzZWhhdGFuLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=35d3554486b0190bae5e54752d54d07b2418faaa6be1be86e9b1d226876ca3c0JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9ldXJvcGVwbWMub3JnL2FydGljbGUvTUVELzMwNjcwMjgw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ed7e7f6d9f75c5e63f37e59dc758c94f85a2e96084f888533633db0793f5dbc8JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly8xMjNkb2suY29tL2RvY3VtZW50L3lyMW0zbzhxLXBibmdhcnVoLWFrdXBzZXN1ci1zYW55aW5qaWFvLWludGVuc2l0YXMtZGlzbWVub3JlLW1haGFzaXN3aS1zZW1lc3Rlci1rZXBlcmF3YXRhbi5odG1s&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=21a920b49d6f0ba422f6898fe10476f9f660aba608b76718a4de4283b15dbdebJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWdpbGliLnVuaXNheW9neWEuYWMuaWQvNTE1Ny8xL0FHVVNUSU4IMjBSSVZBSV8xOTEwMTA0MTA1X1NhcmphbmElMjBUZXJhcGFuJTlwS2ViaWRhbmFuX05hc2thaCUyMFB1Ymtpa2FzaSUyMC0IMjBBZ3VzdGluJTlwUml2YWkucGRm&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=291543d79d859161acb4c3afafc65a2a524cceceb978c99cb129602d30fc9043JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC5wb2x0ZWtrZXMtZGVucGFzYXluYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL0pHSy9hcnRpbY2xlL3ZpZXcvMjk5OQ&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2d273a6cd9aa86e86e4273445285e5b2d3b0e206068b64eb7a2ab4d945e4e49dJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zZWFuZGFuYW4uZmlzaXAudW5pbGEuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL3NIYW5kYW5hbi9jaXRhdGlbnN0eWxlbgFuZ3VhZ2UvZ2V0L3ZhbmludXZlcj9zdWJtaXNzaW9uSWQ9MTcmcHVibGljYXRpb25JZD0xMw&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=be52f09ac1fd2c846f14a153b3612fae396976ca8eec875a47a8cebdda51415eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lLWFiZGlYXMudW53LmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9qaGhzL2FydGljbGUvdmlldy8yNjY&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6c19eb0c710d91152dc9668ef837f2ef2c89748883d130cda18701c58f997ea3JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2pvdXJuYWxzLnVta2FiYS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvanNtL2FydGljbGUvdmlldy8zNTM&ntb=1>
<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b411fbdc5b8a97aceb57dfb43bae34a9ad67037e31446c1b7d5517a9a48c85eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBlbm1yaGouYWMuaWQvNTUxLzEvQXJ0aWtlbC1ZdWxpYS1ka2sucGRm&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ecea03e4ba48ee3b9b9ea3caf307a5fe148da41462b1910450b3877773be9994JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bXB5aS5hYy5pZC9pbmRleC5waHAuSkllL2FydGljbGUvdmlldy8yMDY4&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=12266f02a608ea0cafb9b50ebcb6d7383089b029390552f3ebb5cb42d0c78348JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wYXBlcml0eS5vcmcvcC8zNDZlMjQwNDcvGVuZWZydWgtdGVyYXBPWFrdXBvZXN1ci10ZXJoYWRhClpbbnRlbnpdGFzLW55ZXJpLWhhaWQtZGlzbWVub3JlLXBhZGZldWFOYXNpc3dh&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=eb9afaef4b0570e743e4e844d5673173325abeb02672050c45de78e556f14681JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubWVuZGVsZXkuY29tL2NhZGFsb2d1ZS8xNWJhZTRkOC1jMWFKLTNhNTctOGQ4ZC1jMDk0ZDA3OTg0ZDlv&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=66d318467dc092f4cd8838bc0b8b957877d439800e68bb9161811b8e30e22386JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaW50YS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXV0aG9ycy9wcm9maWxlLzY3Njg5ODgvP3ZpZxc9Z29vZ2xlcnob2xhcg&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=66ccff24b5eabca079fc93bd7af60bf83eee6c8d4c827db4473f16217b9aaefdJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly91dHNvdXRod2VzdGVybi5lbHNldmllcnB1cmUuY29tL2VuL3B1YmxpY2F0aW9ucy9kaWFnbm9zaXMtYW5kLW1hbmFnZW1lbnQtb2YtcHJpbWVyeS1keXNtZW5vcnJoZWZWE&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a6bc9577882f6ce5a1d7f85292704bc3bcd419a2afb51011b066e8f93bd73191Jm1tdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzgzNzAyNTEyNy9TYWxpbmFuLXRlcmlbWFOYW4tanVybmfSfLWludGVybmFzaW9uYWw&ntb=1

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a066f676ef7d112ff7c196203ec6815221d6b08f634e0c99acbbb0749b2e041bJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwucGF5dW5nbmVnZXJpLmFjLmklL2luZGV4LnBocC9oZWZsdGhiYXJIL2FydGljbGUvdmlldy85Ni81Nw&ntb

=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=87dc993cf3bf8c4366da577245ca06004872cdd0103571f765fd3912e4ce5a7eJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lWpvdXJuYWwuc3Rpa2Vzc2F0cmhYmhha3RpLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9zYm4vYXJ0aWNsZS92aWV3LzExNA&ntb>

=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a80e7a873454c6030899ce52199537ab1cce6e0031147725ad0519ca7083b762JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzYxMzg5NDM3Mi9Qcm9tb3NpLUtlc2VoYXRhbi1EYW4tUGVyaWxha3UtS2VzZW5hdGFuLU5vdG9hdG1vZGpvLTlwMTQ&ntb=1>

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8169a63292846c6d48e4e4b15bc065cc3d01439e7bb6e6aa6b4f2a09d2497fdJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2Rvd25sb2FkLmdhcnVkJYS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXJ0aWNsZS5waHA_YXJ0aWNsZT0yMDQzNzI1JnZhbD0xMzA3MCMZ0aXR5ZT1FZmZlY3QIMjBvZiUyMEFjdXB1bmN0dXJlJTlwVGhlcmFweSUyMG9uJTlwUGFpbiUyMFJlZHVjdGlubiUyMGlhJTlwRHlzbWVub3JyaGVhJTlwUGF0aWVudHMIMjBBJTlwTWV0YS1BbmFseXNpcw&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=62fa38bb4f69483d7bcb6f896c2f94ad3e57e3e9e32203f0cb98909d2298d570JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pbmFqb2cuY29tL2luZGV4LnBocC9qb3VybmFsL2lzc3VlL3ZpZXcvNzI&ntb=1>

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bf5994ce9475c71749047ba4e697ba23ca3d42d89f9a869d6c7dfb3690f58934JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qZ2xvYmFsLmpzdC5nby5qcC9lbi9kZXRhawWw_SkdMT0JBTF9JRD0yMDIzMDIyNjZzMjExMDAyMzU&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b8025297c8ac273c83c72b0d8cf17b47682f96a1d7a752f7425e0e617705894aJmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZWx2aWNwdGJsbn29yZHB5ZXNzLmNvbS93cC1jb250ZW50L3VwbG9hZHMvMjAxOS8wOS9wcHRqYy5hdXRvbW9taWNkeXNmdW5jdGlubi5zZXB0ZW1iZXlyMDE5LTEucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6a8b71c274ae415a6999e200fcaa9017b0c813f0da6a160c8fb5ab1df4893e70JmltdHM9MTc1MTkzMjgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=32>

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