



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 24%

Date: Friday, July 11, 2025

Statistics: 503 words Plagiarized / 2091 Total words

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

PENGARUH **AKTIVITAS FISIK, PARITAS DAN USIA TERHADAP RUPTURE** PERINIUM DI TPMB SARI MEILINA Intiyaswati1, Dianita P2 STIKes William Booth Surabaya, Jl. Cimanuk No 20 Surabaya Email : intiyaswati21@gmail.com Abstrak **Pendahuluan : Rupture Perineum** merupakan robekan yang terjadi pada perineum pada saat persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh dari aktivitas fisik, paritas dan usia terhadap rupture perineum di TPMB Sari Meilina.

Metode : Rancangan **penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen one group pretest posttest design**. Populasi **dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum di TPMB Sari Meilina** dengan teknik non probability sampling diperoleh sampel 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengetahui aktifitas fisik dan data sekunder dari buku register laporan persalinan untuk mengetahui usia, paritas, dan kejadian rupture perineum.

Variabel independen **dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, paritas, usia** sedangkan Variabel dependen **dalam penelitian ini adalah intensitas ruptureperineum**. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil : Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa besarnya nilai p-value 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh **aktivitas fisik, paritas, usia terhadap rupture perineum di TPMB Sari Meilina**.

Menurut hasil perhitungan dalam uji **wilcoxon signed rank test** terdapat kolom tingkatan yaitu **mean rank dan sum of rank** serta kategori negative ranks ,positive ranks, dan ties. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil jumlah dari negative ranks adalah 19a yang berarti terdapat 19 responden yangada pengaruh terhadap **aktivitas fisik, paritas dan usia terhadap rupture** perineum. **Pada kategori positive ranks menunjukkan nilai 0b yang**

artinya tidak ada pengaruh terjadinya rupture perineum. Diskusi : petugas kesehatan mampu meningkatkan profesionalisme dalam memberikan pelayanan kepada pasien.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Paritas, Usia, Rupture Perinium

PENDAHULUAN Ruptur perineum dapat terjadi saat kepala dan bahu dilahirkan. Kejadian ruptur perineum akan meningkat jika bayi dilahirkan terlalu cepat dan tidak terkendali. Jalin kerjasama dengan ibu dan menggunakan perasat manual yang tepat dapat mengatur kecepatan kelahiran bayi dan mencegah terjadinya laserasi.

Kerjasama akan sangat bermanfaat saat kepala bayi pada diameter 5-6 cm tengah membuka vulva (crowning) karena pengendalian kecepatan dan pengaturan diameter kepala saat melewati introitus dan perineum dapat kemungkinan terjadinya ruptur perineum. (Asuhan Persalinan Normal, 2008) Ruptur perineum dibagi menjadi empat yaitu Derajat 1 hanya pada kulit perineum, komisura posterior dan mukosa vagina yang robek, (tidak perlu dijahit jika tidak ada perdarahan dan aposisi luka baik), derajat 2 pada Mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, otot perineum (jahit menggunakan teknik penjahitan jelujur), derajat 3 pada mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, otot sfingter ani, derajat 4 pada Mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, otot perineum, otot sfingter ani, dinding depan rektum. (Asuhan Persalinan Normal, 2008) Dari studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Sari Meilina didapatkan data tentang kejadian ruptur perineum yaitu berdasarkan usia menunjukkan bahwa ibu bersalin dengan ruptur perineum yang berumur = 35 tahun yaitu sejumlah 40 (88.89%) dan yang berumur > 35 tahun yaitu sejumlah 5 (11.11%).

Oleh Karena itu Oleh karena itu maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh aktivitas fisik, paritas, usia terhadap rupture perineum di TPMB Sari Meilina. METODE PENELITIAN Penelitian ini termasuk penelitian inferensial dan cara yang digunakan pengumpulandata termasuk observasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum di TPMB Sari Meilina dilakukan pada tanggal Maret – Juli 2025.

HASIL PENELITIAN Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik (Mobilisasi Dini) Table 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik (Mobilisasi Dini) di TPMB Sari Meilina Mobilisasi Dini _ Frekuensi _ Persentase (%) _
_ Dilakukan _ 4 _ 20 _ _ Tidak Dilakukan Kadang- Kadang _ 14 _ 70 _ 10 _ _ Total _ 20 _ 100 _
(Sumber : Data Primer 2025) Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa pada seluruh responden tidak melakukan mobilisasi dini pada kejadian rupture perineum yaitu sebanyak 14 (70%) responden.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di TPMB Sari Meilina Paritas _ Frekuensi _ Persentase (%) _
_ Primipara _ 13 _ 65 _ _ Multipara _ 7 _ 35 _ _ Grandepara _ 0 _ 0 _
_ Total _ 20 _ 100 _ (Sumber : Data Primer 2025) Berdasarkan tabel 2 di atas dapat

diinterpretasikan yaitu sebagian besar (65%) responden berjumlah 13 orang merupakan primipara.

Distribusi **Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia** Tabel 3 Distribusi

Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di TPMB Sari Meilina Usia

_Frekuensi _Persentase (%) _<20 Tahun _1 _5 _20-35 Tahun _16 _80 _>35 Tahun _3
_15 _Total _20 _100 _ (Sumber : Data Primer 2025) Berdasarkan tabel 3 di atas dapat
diinterpretasikan yaitu hampir seluruhnya (80%) responden berjumlah 16 orang berusia
20-35 tahun.

Distribusi **Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Ruptur Perineum**

Tabel 4 Distribusi frekuensi **kejadian rupture perineum di** TPMB Sari Meilina No.

_Rupture perineum _Jumlah _Prosentase (%) _1. 2. _Ruptur perineum Tidak Ruptur
Perineum _14 6 _70 30 _ _Jumlah _20 _100 _ _Dari tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari
20 persalinan normal sebagian besar yaitu 14 (70%) terjadi rupture perineum.

Analisis **Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Rupture Perineum**

Tabel 5 Pengaruh **Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Rupture Perineum di** TPMB Sari
 Meilina Aktivitas Fisik _Kejadian rupture perineum _ Jumlah _ _ Rupture perineum
 _Tidak rupture perineum _ _ _? _% _? _% _? _% _ _Dilakukan Tidak Dilakukan Kadang –
 Kadang _3 10 1 _ 75 71,43 50 _1 4 1 _25 28,57 50 _4 14 2 _100 100 100 _ _Jumlah _14 _70
 _6 _30 _20 _100 _ _

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 20 persalinan normal terdapat 14 ibu yang melahirkan dengan tidak melakukan aktivitas fisik dan sebagian besar 10 (71,43%) terjadi rupture perineum.

Analisis Pengaruh Paritas Terhadap Kejadian Rupture Perineum

Table 6 Pengeruh Paritas terhadap Kejadian Rupture Perineum di TPMB Sari Meilina

Paritas _Kejadian rupture perineum _Jumlah _ _Rupture perineum _Tidak rupture

perineum _ _ _? _% _? _% _? _% _ _Primi Multipara Grandepara _11 3 0 _84,62 42,86 0 _2

4 0 _15,38 57,14 0 _13 7 0 _100 100 100 _ _Jumlah _14 _70 _6 _30 _20 _100 _ _

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa dari 20 persalinan normal terdapat 13 ibu yang melahirkan anak pertama (Primi) dan sebagian besar 11 (84,62%) terjadi ruptur perineum Analisis Pengaruh Usia Terhadap Kejadian Rupture Perineum

Tabel 7 Pengaruh Usia terhadap Kejadian Rupture Perineum di TPMB Sari Meilina

Usia	Kejadian rupture perineum	Jumlah	Rupture perineum	Tidak rupture perineum	Jumlah	Persentase (%)
<20 tahun	1	12	1	100	75	33,33
20-35 tahun	0	4	2	0	25	66,67
>35 tahun	1	16	3	100	100	100
Jumlah	14	70	6	30	20	100

Berdasarkan tabel 7 dapat dijelaskan bahwa dari 20 persalinan normal terdapat 16 ibu yang berusia 20 – 35 tahun dan sebagian besar 12 (75%) terjadi ruptur perineum.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa besarnya nilai p-value 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh aktivitas fisik, paritas, usia terhadap ruptur perineum di TPMB Sari Meilina. Menurut hasil perhitungan dalam uji wilcoxon signed rank test terdapat kolom tingkatan yaitu mean rank dan sum of rank serta kategori negative ranks, positive ranks, dan ties.

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil jumlah dari negative ranks adalah 19a yang berarti terdapat 19 responden yang ada pengaruh terhadap aktivitas fisik, paritas dan usia terhadap ruptur perineum. Pada kategori positive ranks menunjukkan nilai 0b yang artinya tidak ada pengaruh terjadinya ruptur perineum. PEMBAHASAN Mengidentifikasi kejadian Ruptur Perineum di TPMB Sari Meilina Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa kejadian ruptur perineum di TPMB Sari Meilina sebesar 14 (70%) dari 20 persalinan normal. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak angka kejadian ruptur perineum di TPMB Sari Meilina.

Hal ini harus segera dievaluasi dikarenakan menurut Ariyanti (2023) terdapat bahaya yang terjadi pada kejadian ruptur perineum jika tidak segera ditangani yaitu terjadinya perdarahan, perdarahan pada ruptur perineum dapat menjadi hebat khususnya pada ruptur derajat dua dan tiga. Infeksi karena laserasi perineum dekat dengan anus maka mudah sekali terkena kontaminasi feces sehingga mudah sekali terjadinya infeksi.

Dispareunia itu terjadi karena luka tidak segera menyatu sehingga timbul jaringan parut. Karena jaringan parut yang terbentuk itu dapat menyebabkan nyeri selama berhubungan seksual. Menganalisa Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 5 bahwa dari 20 persalinan normal terdapat 14 ibu yang melahirkan tidak melakukan aktivitas fisik dan 10 (71,43 %) diantaranya terjadi ruptur perineum.

Mobilisasi Dini adalah kemampuan seseorang untuk berjalan bangkit, berdiri dan kembali ke tempat tidur, kursi, kloset duduk, dan sebagainya disamping kemampuan menggerakkan ekstremitas atas. (Suparyanto, 2021). Seseorang yang tidak melakukan mobilisasi selama kehamilannya akan berdampak terjadinya ruptur perineum hal ini dikarenakan otot-otot pada perineum kaku sehingga disaat peregangan pada proses persalinan perineum tidak dapat meregang secara sempurna. Ini juga bisa menjadi penyebab lamanya proses persalinan.

Selain itu mobilisasi dini adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesembuhan luka post partum serta dapat mengurangi resiko komplikasi (Mubarak, 2022). Mobilisasi dini sangat penting dalam percepatan hari rawat dan mengurangi resiko-resiko karena tirah baring lama seperti kekakuan/penegangan otot-otot di seluruh tubuh dan sirkulasi. Mobilisasi pada post partum salah satunya adalah perubahan gerak dan posisi.

Ini harus diterangkan kepada penderita atau keluarga yang menunggu, agar mengerti pentingnya mobilisasi dini berkesinambungan akan dapat membantu pengaliran darah ke seluruh tubuh, sehingga tubuh mampu menghasilkan zat pembakar dan pembangun yang membantu proses penyembuhan luka dengan mobilisasi miring ke kiri dan ke kanan, duduk, latihan pernapasan, belajar berjalan dan kemudian berjalan sendiri (Hidayat, 2020) Analisis Pengaruh Paritas Terhadap Kejadian Rupture Perineum Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa besarnya nilai $p\text{-value} 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh paritas terhadap kejadian rupture perineum di TPMB Sari Meilina Secara teoritis paritas merupakan salah satu faktor terjadinya rupture perineum. Dimana robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang pada persalinan berikutnya.

Umumnya pada primipara karena elastisitas jaringan dasar panggul masih kurang, sehingga dapat menyebabkan rupture perineum. Sedangkan wanita grande multipara merupakan salah satu faktor pendorong terjadinya ruptur perineum yang disebabkan oleh penurunan elastisitas jalan lahir dan persalinan yang cepat pada wanita grande multipara.

Analisis Pengaruh Usia Terhadap Kejadian Rupture Perineum Hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa besarnya nilai $p\text{-value} 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh paritas terhadap kejadian rupture perineum di TPMB Sari Meilina. Umur merupakan usia individu yang dihitung saat dilahirkan sampai saat berulang tahun (Hurlock, 1998). Pada ibu yang berumur kurang dari 15 (20) tahun, belum dicapai cukup kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu dan bayi yang akan dilahirkan.

Sedangkan pada ibu dengan usia (35 tahun) perubahan yang terjadi oleh karena proses menjadi tua dari jaringan alat reproduksi dan jalan lahir cenderung akan berakibat buruk pada proses kehamilan dan persalinannya. (USU Digital Library, 2024). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa semakin muda seorang ibu melahirkan maka semakin besar risiko terjadinya rupture perineum.

Hal ini dikarenakan sistem reproduksi yang belum matang sempurna. Sehingga sangat

rentan terjadinya komplikasi – komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Tidak hanya umur yang muda, umur yang sudah terlalu tua yaitu >35 tahun juga mempunyai komplikasi – komplikasi yang bisa terjadi selama kehamilan dan persalinan karena alat reproduksi pada seorang ibu mengalami kemunduran pada fungsinya.

SIMPULAN DAN SARAN Simpulan Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik selama kehamilan trimester akhir jika tidak dilakukan akan berakibat pada mudahnya terjadi rupture perineum. Umur kurang dari 15 (20 tahun), belum dicapai cakup kematangan fisik, mental, dan fungsi sosial dari calon ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Saran Diharapkan hasil penelitian ini mampu menjadi pertimbangan dalam pembuatan standart operasional prosedur (SOP) mobilisasi dini post section caesaria.

DAFTAR PUSTAKA Arikunto,Suharsmi.2022. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta Ariyanti.2023.Tugas Akhirku Kebidanan.Diakses pada tanggal 19 Maret 2015.<http://www.ariyanti's blog Eli dkk.2009.Pilihan Posisi Bersalin.Diakses pada tanggal 19 Maret 2025.http://www:Bidanku.com> Guyton & hall.1997.Buku Ajar Fisiologis Kedokteran.Jakarta:EGC Kusmarjadi,Didi.2020. Primigravida Tua. Diakses pada tanggal 21 Maret 2025.<http://www:drdidisspog.com> Mochtar,Rustam.1998.SinopsisObstetri.Jakarta:EGC Manuaba,I.B.G dkk.2007.Pengantar Kuliah Obstetri.Jakarta:EGC Manuaba,Ida Bagus Gde.1998.Ilmue Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan.Jakarta:EGC Notoatmodjo,Soekidjo.2005. Metode Penelitian Kesehatan.Jakarta: Rineka Cipta Jevuska.2025.Ruptur Perineum. Diakses pada tanggal 21 Maret 2015.<http://www:Snapdrive.com> JNPK-R.2008.Asuhan Persalian Normal:Jakarta.JNPK-R Prawirohardjo.2006.

Ilmu Kebidanan.Jakarta: yayasan Bina Pustaka sarwono Pawirohardjo Program Appropriate Technology in Health (PATH).2023.Perdarahan Pasca Persalinan.Diakses pada tanggal 19 Maret2015.http://www:path.org/files/Indonesian_19-3.pdf Sahrul.2015.Materi Kesehatan. Diakses pada tanggal 21 Maret 2025.<http://www:Muallimat.com> Saifuddin,Abdul Bari.2021.Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal.jakarta:JNPKKR-POGI Sinkin,Penny dan Ruth Ancheta..2022.Buku Saku Persalinan.Jakarta:EGC Stoppard,Miriam.2022. Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Persalianan.Yogyakarta:Pustaka Pelajar Uliyah,Musrifatul dan A.Aziz Alimul Hidayat.2006.Ketrampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan.Jakarta:Salembea Medika Verralls,Sylvia.2023. Anatomi dan Fisiologi Terapan dalam Kebidanan Edisi 3.Jakarta: EGC William.2022.Obstetri Adisi ke 7.Jakarta:EGCJevuska.2025.Ruptur Perineum. Diakses pada tanggal 21 Maret 2025.<http://www:Snapdrive.com>

INTERNET SOURCES:

2% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=19d23201f7d8f295b1e36842d9d0f4dac5ec3727cb87a3a53cc4af637306b590JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly8xMjNkb2suY29tL2RvY3VtZW50L3lqN2duanJrLXBldmdhcnVoLWFrdGl2aXRhcy1maXNpay1wYXJpdGFzLXVzaWEtdGVyaGFkYXAtdnVwdHVyZS1wZXJpbmV1bS5odG1s&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b7dd9cafe4828836398f1bad4553f98896fb33fb75ce03e3b2cbc50e1060246fJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvUDE3MjExMTkxMDE2LzEzLl9CQUJfSUJXy5wZGY&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=36c1d2cf78c46b85ec2edcb3f071e10ffbdcd6c5d67fe72d7f3c7522b56fd9bbJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuYXluYWwWQvanNwdWkvYml0c3RyZWZlZyMzQ1Njc4OS8yOTgxLzEvU09GJTlwQ09QSSUyMExFTTfKIMjBBRIJQU5JTIwVEVITklJTIwTUFSTUVULnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=54953eee34cb1a368d2d85de85874806652e60716fb7ed88e9abdb5a7637d5a8JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9saWluZmlrldW1qLmFjLmllkL2luZGV4LnBocD9wPWZzdHJlYW0tcGRmJmZpZD0xNzA3NiZiaWQ9NTM0MQ&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=34faface68913945a8cf1b894a87900ab8bd4b59dd2425d01cf500c1d78c2f47JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdGF0aXN0aWthOTguYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTkvMTEvd2lsY294b24tc2lnbmVklXJhbmstdGVzdC1kZW5nYW4tc3Bzcy5odG1s&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b4b62d4fe016a449473fd95039edfad4bacb2a12d8bc4d7a634d84d745d3eeecJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdXNrZXNtYXN0aWthOTguYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTkvMTEvd2lsY294b24tc2lnbmVklXJhbmstdGVzdC1kZW5nYW4tc3Bzcy5odG1s&ntb=1>

5% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f6670060d43295af460c7733f33f45c0bd612ff587ec8ff2bb896bde8cf477b0JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wdXNrZXNtYXN0aWthOTguYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTkvMTEvd2lsY294b24tc2lnbmVklXJhbmstdGVzdC1kZW5nYW4tc3Bzcy5odG1s&ntb=1>

9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9hZG9jLnB1Yi9wZW5nYXJ1aC1h
a3Rpdml0YXMtZmlzaWstcGFyaXRhcy11c2lhLXRlcmhhZGFwLXJ1cHR1cmUtcGVyaW4uaH
RtbA&ntb=1

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=19b9c79d26b34e2e3fc61ef22d56f3dfef787c1787373f04cab010bedecf43e7JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly90ZXh0LWlkLjEyM2Rvay5jb20vZG9jdW1lbnQvOHlkNnA5MXotZmFrdG9yLWZha3Rvci15YW5nLWJlcmh1YnVuZ2FuLWRIbmdhbi1ydXB0dXltcGVyaW5ldW0tcGFkYS1pYnUtYmVyc2FsaW4tZGlrbGluaWstYmVyc2FsaW4tZWthLWtlY2FtYXRhbi1tZWRhbi1kZW5haS10YWh1bi0yMDE1LTEuaHRtbA&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d6bef7486de422a48f3ce58a8765d044d1d554c94791471ebf7018659b752202JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9mYWlxa2F0dWwuYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTUvMDYvYXN1aGFuLWtlYmlkYW5hbi1kZW5nYW4taW5mZWtzaS1sdWthLmh0bWw&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f095babd2dbf640bf5909ab2e80ff6e03e2ff30d8ec514e7178b7c04c1d2b418JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9raGFpcnVubmlzYXN5dWhhZGEuYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTQvMDEvZXBpc2lvdG9taS5odG1s&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=01debbb9f8260b2766c6157481fc279cd2bebf30e2e8fd9109145c5827417955JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZWRIbWZmZmJkxOTc4L0xBUE9SQU5fUEVOREFIVUxVQU5fUE9TVF9QVJUVU0&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=ecac5213003aade8b2b14982080e3f653efd1b0fb69e9778ab055311dbce6d4bJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5hcy5hYy5pZC8xMTg5Mi81L0JBQiUyMEIWLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=cc43b859db162a0097ebb0eb32492293981802ff5f3b5bcd524be45e70506a74JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRlLm5ldC9wdWJsaWNhdGlvi8zMzA4NDExODZfSFVVCVU5HQU5fS0FSQUtURVJUU1RJS19JQlVfQkVSU0FMSU5fREVOR0FOX1JVUFRVUI9QRVJJKVVTs9mdWxsZGV4dC81Y2QwNzRiODI5OWJmMTRkOTU3Y2MzOTEvSFVVCVU5HQU4tS0FSQUtURVJUU1RJSy1JQlUtQkVSU0FMSU4tREVOR0FOLVJVUFRVUI1QRVJJKVVTs5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9b1e5b2c6b95a82d60501a40fab15b348249cb19426736d03c6f69f25707fafaJmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLnVuc2lrYS5hYy5pZC9zcGVlZC9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzY2ODUvMzl5MS8xNzU3OA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=29525937aa29c3c791a76e7a1527edd5d7478415290676d17d9a04c33ba9d3a7JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3NjaG9sYXludW5hbmQuYWUuaWQvNDcwMTQwLzEvQkFCJTlwVi5wZGY&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=67915feb1a50e21bfada0e84448048cef1ec6ffe22999bd53a1b47b3aa065f84JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXMtdXRhbWEucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvMTczMTExODUwNjYvREFGVFVSX1RBQkVMLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5d50d252eabb74216ab48a3f761dcd6f6b5270e93da6fc139334ec80ed06f53bJmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG8uZGFybWFqYXlhLmFjLmklLzE3NjgvNS9TS1JJUFNJJTIwQkFCJTlwJTlwNC5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3cdbfef679a0e28ce2a9f21ecae103fc3c8edf8cb30717d3d1ae375b8804f9d1JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LmI0c2tlc2ljbWUuYWUuaWQvNjQ1OS8xL0JBQiuYyMDEtNiUyMChSQVROQSUyMFNVTVUIOQVlplnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e25636ec0535c2a09e4636045df835c1be9437f509c0e05546a2bf9cd5fa6f13JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkyLnVudy5hYy5pZC8yNDA3LzEvQ09WRVlIMjBQREYIMjAtJTlwSW5kYWgIMjBOdXJtYWxhJTlwU2FyaS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4589d87cfceb09ab3cf2047f3e77f9ca97eed311ab71cce9cbe1592bbcfb0566JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkuaWFpbmtlZH VzLmFjLmklLzEwNjM4LzcvNy4IMjBCQUlIMjBJVi5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1b3b835bd5ca19d729a88334c122943cabd4984a055c6ca8c1b0b2e4a14bcff3JmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=32>

5ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkyLnVudy5hYy5pZC8yMjYvMS9BUIRJS0VMJTIwSU1IQS5wZGY&ntb=1

1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=42f880f83569b4d1e91a692bb57fc74e072d35969852c0614f530ea582cd330dJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2Rvd25sb2FkLmdhcnVkJYS5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXJ0aWNsZS5waHA_YXJ0aWNsZT0xMDIwMDQ3JnZhbD0xNTU1MiZ0aXRzT1BTkdLQSUyMEtFSkFESUFOJTIwUIVQVFSJTlWUEVSSU5FVU0IMjBQQURBJTIwSUJVTlWQkVSU0FMSU4IMjBESSUyMFBVU0tFU01BUyUyMEtFTFVSQUhBTiUyMFBFTkpBUklOR0FOJTIwUEVSSU9ERSUyMEFQUkIMJTIwMjAxNA&ntb=1

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=261042f9f6eaeed869d80be246b2d1656a979f249e1f2d04699abf24704bf762JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwta2VzZWVhdGFuLmlkL2luZGV4LnBocC9KREFCL2FydGljbGUvZG93bmVxYWQvMTAvOC8&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5e8eafa226f3c1db60e3c8f2ae92457ab7dd98934c2a9701fa7d1b04617721bdJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubXNkbWFudWFscy5jb20vaWQvaG9tZS9tYXNhbGFoLWtlc2VoYXRhbi13YW5pdGEvZnVuZ3NpLWRhbi1kaXNmZW5nc2k2c2Vrc3VhbC1wYWRhLXdhbmI0YS9ueWVyaS1nZW5pdG8tcGVsdmlrLWdhbmduWFluLXBibmV0cmFzaQ&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=658c827c6e95810a232be23a4f588d3d78ccba5f3ae0a2fbdb534b78c5c7f292JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tZXJpbmF3aWR5YXN0dXRpLmJs2dzG90LmNvbS8yMDIwLzA1L2t2bnNlcC1kYXNhci1ha3Rpdml0YXMtbgGF0aWhhbi1kYW4uaHRtbA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5ee07a6e041beef3b03be15f03e42166bf58170385475129dc4d5dfefe541b93JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWVhZGVtaWEuZW50R1LzMTM2MTM3MDIyL0h1YnVuZ2FuX01vYmlsaXNhc2lFRGluaV9kZW5nYW5fUHJvc2VzX1BlbnllbWJ1aGFuX0x1a2FfcGFkYV9QYXNpZW5fUGFzY2FfTGFWYXJhdG9taV9kaV9CYW5nc2FsX0JlZGFoX1ByaWFfZGFu&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d48eae36553b972057c4b6562c62088cf85d86f75d9c07df8f4f230fe5a1f3e4JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly8xMjNkb2suY29tL2FydGljbGUvZW50aWwpc2FzaS10aW5qYXVhbi1wdXN0YWVhLXBibmdhcnVhLW1vYmlsaXNhc2ktaW50>

ZW5zaXRhcy1ueWVyaS1wb3N0LnluZ3JvMm1w&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7592cac2c75acce75df02131335bbb1267cf8bef214243195ea1bc2a684eb790JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzQ4NzQyMDgwMy9MUC1TQy1JTkRVS1NjLUdBR0FMLWRvY3g&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8b24adbeeb332cd8204b767a27dfb75a4f6ae8c4751543c54a05e803ed1b2bb22JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5pbXVzLmFjLmlkLzI3NC8zL0JBQiuYMEIJLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fcd6b96e457c2b9a08d144415518305c862076f7faa124f4c6f52677983e7b47JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9iaWRhbmF5dW5mYXJpY2hhaC5ibG9nc3BvdC5jb20vcC9pbmRpa2FzaS11bnR1ay10aW5kYWthbi1iZWVhaC5odG1s&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=8322b8a658d16009fdccef792f223a52e933e337d8a9fe4c5ead226b34511fc1JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzLWVpY3JlpeWFoLXBhbGVtYmFuZy5hYy5pZC9pbmRleC5waHAvcSkFNl2FydGJibGUvZG93bmxxvYWQvOTkyLzcyMA&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c31f27795ed1a101beca373550e38607cf556f593651210fff0831e74996a8efJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzExNzEyNDIwOC9EZWZpbmlzaS1VbXVY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=28783eef5471de93b05092bb7faef70aeb1d7f7143185411dbfad63e7f5d3a00JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW5pZ2FsLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9tai9hcnRpy2xIL2Rvd25sb2FkLzY4NzcvNDQ0Mg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d9c413331cfb94ecc51e2de124aed71cdbc532ea3f5e270d8c1d3e5d1e3ce5b7JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2VwcmludHMucG9sdGVra2Vzam9namEuYWMuaWQvMTAzMzMvNC80LiUyMENoYXB0ZXIIImJyLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bbe99ec6d5535cf907df4f559fcbea5bf6f2ab2b8d4d7>

e57904b8c0cca39b318JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubWVYyZGVrYS5jb20vamF0ZW5nL3Jpc2lrb31oYW1pbC1kaS1hdGFzLTM1LXRhaHVuLWluaS10aXBzLXNlaGF0bnl hLWtsbi5odG1s&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d1cdf911f7492bcf909b578918db7f3782ca1a34a5a82fb4f3d9c906ec99d98cJmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnBvbHRla2tlcy1kZW5wYXNhci5hYy5pZC83NTlwlzcvQkFCJTlwVkkIMjBTaW1wdWxhbiUyMGRhbiUyM FNhcmFuLnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e30f750b68c914ea6b5e532ed63eef73fd0c2ed1128b4a43d5d120951dfebf84JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLmlhaW51LWtly nVtZW4uYWMuaWQvaWQvZXByaW50LzlyNy81LzclMjBEQUZUQVIlMjBQVVNUQUtBLnB kZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=deff875e200c51fc65e1af0b0255a2bdcf93d75cf8793ef7fa3f8d6852a2ff84JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9icmFpbmx5LmNvLmlkL3R1Z2Fz LzEwMzQyNDI5&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=98221766b1989cbab3b8b4621577eb7079524e0d657bc0f66ff062064de859e2JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY 3VtZW50LzM5MjE4MDQyNC9NYW51YWJhLUIkYS1CYWd1cy1HZGUtMjAwNy1QZW5nY W50YXItS3VsaWFOU9ic3RldHJpLUpa2FydGEtRUdD&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b17a35eccefe8c01c2007a35d3bf7513004d0d3115dd d00f7f8191b34a28a600JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9saWludWkuYWMuaWQvZ mlsZT9maWxlPXBkZi9tZXRhZGF0YS0yMDI4MzE3Ni5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3f22478b705cd080f95df780eeadf87df44bc579566bc a40b51ba200d96bd233JmltdHM9MTc1MjEwNTYwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL29wYWMucG9sdGVra2VzdGFz aWttYWxheWEuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwP3A9c2hvd19kZXRhWwmaWQ9MzQ3MA &ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3de9ff2930bb698717ca5140be4e58def0835e437068>

61c560de39e070efe09cJmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9saWJyYXJ5LnBvbHRla2tscy1zbWcuYWMuaWQvb3BhYy9pbmRleC5waHA_cD1zaG93X2RldGFpbCZpZD0yMTMz&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=55ee6dc65aa74704e935e43973e660d948b0b05384f50a8a98f55e9cf484eb1fJmItdHM9MTc1MjEwNTYwMA&p=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYmVsYnVrLmNvbS9wYW5kdWFuLW1lbXB0cnNpYXBrYW4ta2VoYW1pbGFuLWRhbi1rZWxhaGlyYW4vcHJvZHVrLzcuNzky&ntb=1>