

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., Manuaba, A., Adiputra, N., & Sutjana, D.P. (2007). Perbaikan kondisi kerja dengan pendekatan ergonomi total menurunkan keluhan muskuloskeletal dan kelelahan serta meningkatkan produktivitas dan penghasilan perajin pengecatan logam di Kediri Tabanan. *indonesian journal of biomedical sciences*, 1(3).[file:///C:/Users/ACER/Downloads/3659-5233-1-SM\(1\).pdf](http://C:/Users/ACER/Downloads/3659-5233-1-SM(1).pdf) diakses pada 23 Maret 2016
- Al-Qur'an . Surah. al-Qashash Ayat : 26, Surakarta, Pustaka Alhanan.
- Anap, D. B., Iyer, C., & Rao, K. (2013). Work related musculoskeletal disorders among hospital nurses in rural Maharashtra, India : a multi centre survey. <http://imsear.iimr.ac.in/bitstream/handle/123456789/150453/1/ijrms2013v1n2p101.pdf>
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Majority*, 4(01).
- Anonim. *Ergonomic Risk Factors*. 2010. Available at : <http://soedradjat.wordpress.com/2010/02/13/ergonomic-risk-factors/>. Accessed December 13, 2015.
- Berman, Snyder, Kozier, Erb, (2009). *Buku Ajar Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Edisi 5. Jakarta: EGC.
- Bjordal, J. M., Johnson, M. I., & Ljunggreen, A. E. (2003). Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) can reduce postoperative analgesic consumption. A meta-analysis with assessment of optimal treatment parameters for postoperative pain. *European Journal of Pain*, 7(2), 181-188.
- Bridger, R. S. (1995). *Introduction to ergonomics*.
- Brunner & Suddarth. (2005). *Keperawatan Medikal Bedah*.(edisi 8). Jakarta : EGC

Divisi Geriatri Bagian/SMF penyakit dalam RSUP.H.Adam Malik Medan, *Penyakit Muskuloskeletal*, November 2014

Dewi, P. K. A. (2015). Hubungan Tingkat Risiko Postur Kerja dan Karakteristik Individu Dengan Tingkat Risiko Keluhan Low Back Pain Pada Perawat Bangsal Kelas III di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Dharma. K.K (2011) ,*Metodologi Penelitian Keperawatan. Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*.CV. Trans Info Media. jakarta Timur

Dyah Yulitania, D., Santoso, T. B., S Fis, M. P. H., & Kurniawati, D. (2015). Perbedaan pengaruh peregangan dan william flexion exercise terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh di perkebunan teh jamus (*doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Diz, J. B. M., de Souza, J. R. L. M., Leopoldino, A. A. O., & Oliveira, V. C. (2017). Exercise, especially combined stretching and strengthening exercise, reduces myofascial pain: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 63(1), 17-22.

Edwards, J., & Knowles, N. (2003). Superficial dry needling and active stretching in the treatment of myofascial pain—a randomised controlled trial. *Acupuncture in Medicine*, 21(3), 80-86.

Ensikopenjas.2012 .*All About Physical education.Gerakan peregangan (stretching)*.<http://pendidikanjasmani13.blogspot.co.id/2012/01/gerakan-peregangan-stretching.html>

Fitri, N. I. (2015). *upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan senam irama pada kelompok a tk aisyiyah bustanul athfal koripan poncosari srandakan bantul (doctoral dissertation, pg paud)*.

- Fitrihana, N., & Dharmastiti, I. R. (2008). Perbaikan area kerja di industri garmen dengan pendekatan ergonomi partisipatori dan hubungannya dengan produktivitas dan kualitas (*Doctoral dissertation*, Universitas Gadjah Mada). https://scholar.google.co.id/scholar?as_vis=1&q=fitrihana,+2008&hl=id&as_sdt=0,5
- Freimann, T., Merisalu, E., & Pääsuke, M. (2015). Effects of a home-exercise therapy programme on cervical and lumbar range of motion among nurses with neck and lower back pain: a quasi-experimental study. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 7(1), 31.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gonick, H. C., Kramer, H. J., & Schapiro, A. E. (1973). Urinary β -glucuronidase activity in renal disease. *Archives of internal medicine*, 132(1), 63-69.
- Hanadi, S. (2008). Metodologi Penulisan dan Penelitian Hukum. Bahan Kuliah MPPH.
- Hanna, W. (2013). The Journal of Strength and Conditioning Research. *Wilderness & Environmental Medicine*, 4(24), 464-465.
- [Harington.J.M & Gill .2011. Kesehatan Kerja. EGC. Jakarta](#)
- Harsono, K. (2015). *Dasar Program Perencanaan Dan Perancangan Arsitektur (DP3A) Youth Center Di Sragen Dengan Penekanan Arsitektur High Tech (Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hasibuan, M. S. (2001). *Manajemen sumber daya manusia*.
- Hastono, S. P. (2007). Analisis data kesehatan. Jakarta: FKM UI, 171-183.

- Hastuti, I. S. (2013). pengaruh *workplace stretching-exercise* terhadap keluhan muskuloskeletal dan kelelahan kerja pada pekerja bagian sewing cv. cahyo nugroho jati (*Doctoral dissertation*, Universitas GadjahMada).[http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian Detail & act = view & typ = html & buku_id=63030 & obyek_id=4](http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian%20Detail%20&act=view&typ=html&buku_id=63030&obyek_id=4)
- Henschke, N., Maher, C. G., Refshauge, K. M., Herbert, R. D., Cumming, R. G., Bleasel, J.,... & McAuley, J. H. (2009). Prevalence of and screening for serious spinal pathology in patients presenting to primary care settings with acute low back pain. *Arthritis & Rheumatism*, 60 (10), 3072-3080.
- Hinds, R., & Harley, J. (2001). Exploring the experiences of beginning registered nurses entering the acute care setting. *Contemporary Nurse*, 10(1-2), 110-116.
- Hodgson, M. J., Matz, M. W., & Nelson, A. (2013). Patient handling in the Veterans Health Administration: facilitating change in the health care industry. *Journal of occupational and environmental medicine*, 55(10), 1230-1237.
- Hutagalung, R. (2008). Perbaikan Kualitas Kerja Dengan Menerapkan Pendekatan Ergonomi Meningkatkan Kinerja Buruh AngkatAngkut Tradisional Di Pasar Badung Denpasar. *Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Udayana*.
- Jalajuwita, R. N., & Paskarini, I. (2015). Hubungan posisi kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada unit pengelasan pt. x bekasi. *the Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 33-42.
- Kysner Caroline & Colby Lyn Allen (2007), “*Therapeutic Exercise Foundation and Techniques*”, FA. Davis, Philadelphia.
- [Levin. \(2010\). Mechanical Low Back Pain. Practice Essentials. Cleveland clinic http : // www. cleveland clinic meded. com /medicalpubs / disease management / neurology/low-back-pain/](http://www.clevelandclinicmeded.com/medicalpubs/disease-management/neurology/low-back-pain/)

- Lestari, S.M. (2014). Pengaruh stretching terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. *coping ners (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3). [http : //ojs .unud.ac.id/i ndex.php/ coping /article/view/10766](http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10766)
- Maurits, L. S., & Widodo, I. D. (2008). Faktor dan penjadualan shift kerja. *Jurnal Teknoin*, 13(2).
- Morison, M. J. (2003). *Manajemen luka*. EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Ilmu Pengetahuan. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nunik, F. (2015). Pengaruh Peregangan Senam Ergonomis terhadap Skor Nyeri Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Pembuat Kaleng Aluminium. *Muhammadiyah Journal Of Nursing*, 2(1), 19-26.
- Ongley, M., Dorman, T., Klein, R., Eek, B., & Hubert, L. (1987). A new approach to the treatment of chronic low back pain. *The Lancet*, 330 (8551), 143-146.
- Pheasant, S. (1991). *Ergonomics, work and health*. Palgrave.
- Phillips, J. M., Coltrin, M. E., Crawford, M. H., Fischer, A. J., Krames, M. R., Mueller-Mach, R., ... & Tsao, J. Y. (2007). Research challenges to ultra-efficient inorganic solid-state lighting. *Laser & Photonics Reviews*, 1(4), 307-333.
- Potter, P.A. & Perry, A.G.(2006). Buku Ajar *Fundamental Keperawatan* vol.2. Jakarta : EGC.
- Purnomo, H., Manuaba, A., & Adiputra, N. (2007). sistem kerja dengan pendekatan ergonomi total mengurangi keluhan muskuloskeletal, kelelahan dan beban kerja serta meningkatkan produktivitas pekerja industri gerabah di kasongan, bantul. *indonesian journal of Biomedical Sciences*, 1(3).https://scholar.google.co.id/scholar?q=keluhan+muskuloskeletal&btnG=&hl=id&as_sdt=0%2C5

- Radford, J. A., Landorf, K. B., Buchbinder, R., & Cook, C. (2007). Effectiveness of calf muscle stretching for the short-term treatment of plantar heel pain: a randomised trial. *BMC musculoskeletal disorders*, 8(1), 36.
- Samara, D. (2016). Nyeri muskuloskeletal pada leher pekerja dengan posisi pekerjaan yang statis. *Universa Medicina*, 26(3), 137-142.
- Santi, P. A. (2013). The Effect of Giving Stretching Exercise To Decrease The Pain in Patients with Iskhialgia in Latu Usadha Nursing Care Clinic. *COPING NERS (Community of Publishing in Nursing)*, 1(1).
- Saputra, A. M., Naiem, M. F., & Saleh, L. M. (2013). *Faktor yang berhubungan dengan keluhan otot sendi pada operator komputer bagian keuangan universitas hasanuddin makassar.*
- [Sardjono, 2015.](#) *Pengaruh Penambahan Contract Relax Stretching Pada Intervensi Interferensial Current dan Ultrasound Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Sindroma Miofasial Otot Supraspinatus.* Universitas Esa unggul . Jakarta.
- SARI, N. (2014). *Perbaikan Postur Kerja Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Waktu Proses Pemahatan di Java Art Stone Yogyakarta* (Doctoral dissertation, UAJY).
- Sherwood Lauralee. 2011. *Fisiologi manusia.* Jakarta. EGC
- Subarjah, harsono. (2012). *Latihan kondisi fisik.* diunduh dari http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur._pend._kesehatan_%26_rek_reasi/prodi.ilmu_keolahragaan/196009181986031/herman_subarjah/latihan_kondisi_fisik.pdf.
- Sugiono, B. (2010). *Metode Penelitian Hukum*, PT. Rajawali Pers, Jakarta

- Sugiono, (2015) *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methode)*, CV. Alfabeta. Bandung.
- Suratun. Dkk. 2008. *Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. EGC: Jakarta
- Susihono, W., & Prasetyo, W. (2012). Perbaikan Postur Kerja Untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal dengan Pendekatan Metode Owas (Studi kasus di UD. Rizki Ragil Jaya–Kota Cilegon). *Spektrum Industri*, 10 (1).https://scholar.google.co.id/scholar?q=keluhan+muskuloskeletal&btnG=&hl=id&as_sd t=0%2C5.diakses pada 13-12-2015
- Suma“mur, P.K. 1996. *Hygiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja Cetakan* 13. Jakarta : Haji asagung.
- Tarwaka, et al. 2004. *Ergonomi Untuk K3 dan Produktivitas*. Surakarta : UNIBA Press Triangto, M. *Melawan Nyeri Otot dengan Terapi Olah Raga*. 2012. Available at : <http://koranJakarta.com/index.php/detail/view01/91434>. Accessed December, 22 2015.
- Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey Jr, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 371-378. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:BQaPEz4tnm8J:scholar.google.com/+rct+static+stretching+&hl=id&as_sdt=0,5
- Tinubu, B. M., Mbada, C. E., Oyeyemi, A. L., & Fabunmi, A. A. (2010). Work-related musculoskeletal disorders among nurses in Ibadan, South - west Nigeria: a cross - sectional survey. *BMC Musculoskeletal disorders*, 11(1), 12.
- Tunwattanapong, P., Kongkasuwan, R., & Kuptniratsaikul, V. (2016). The effectiveness of a neck and shoulder stretching exercise program among office workers with neck pain: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation*, 30(1), 64-72.

- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of sport Sciences and Fitness*, 1(1).
- Schlossmacher, R., & Amaral, F. G. (2012). Low back injuries related to nursing professionals working conditions: a systematic review. *Work-Journal of Prevention Assessment and Rehabilitation*, 41, 5737. [http : // www .researchgate. net /profile/ Fernando_Amaral3 / publication 259466722 Low back injuries related to nursing professionals working _ conditions _ a _ systematic _ review_ 1 / links / 0046352 bddd 44303 eb000000. pdf](http://www.researchgate.net/profile/Fernando_Amaral3/publication/259466722_Low_back_injuries_related_to_nursing_professionals_working_conditions_a_systematic_review_1/links/0046352_bddd44303_eb000000.pdf)
- Yusnani, S. (2012). Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Latihan Peregangan pada Petugas Kesehatan Gigi di Puskesmas Kecamatan Medan Area Tahun 2012. *Lingkungan dan Kesehatan Kerja*, 1(1).
- Widayati, D., Yusuf, A., & PK, R. F. (2016). The Improvement of Elderly Acceptance in Cronic Pain, Comfort, and Quality of Life through Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Jurnal NERS*, 9(2), 252-261.