

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, T. (2010) Pengaruh Pemberian Paket Pendidikan Kesehatan Perawatan Ibu Nifas (PK-PIN) yang Dimodifikasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Postpartum Primipara Dalam Merawat Diri di Palembang. *Thesis*. Jakarta: Universitas Indonesia. Diperoleh dari: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/137169-T%20Aisyah.pdf> (Diakses pada: 4 November 2018).
- Alter, M. J. (2003) *300 teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Alter, M. J. (2018) *How to Stretch*. Diperoleh dari: <http://www.yoga-age.com/articles/stretching/howto.html#SEC41> (Diakses pada: 4 November 2018).
- Anderson, B. (2010) *Stretching*. (e-book) Diperoleh dari: https://books.google.co.id/books?id=wzbOq_pWqVYC&printsec=frontcover&dq=bob+anderson&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiUhaLL3r7eAhVMQo8KHdXqB1AQ6AEILDAA#v=onepage&q=bobanderson&f=false (Diakses pada: 4 November 2018).
- Anggraeni, R. R. (2015) Manfaat Peregangan Otot Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Knitting Gantung PT. Royal Korindah Purbalingga. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Diperoleh dari: <http://lib.unnes.ac.id/22940/1/6411411137.pdf> (Diakses pada: 4 November 2018).
- Ariyanto. Januar. (2013) *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Musculoskeletal Disorders Pada Aktivitas Manual Handling Oleh Karyawan Mail Processing Center Makassar*. Makassar : Universitas Hasanudin. Diperoleh dari: http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4458/JANUAR%20ARIYANTO_K11108922.pdf?sequence=1 (Diakses pada : 25 Januari 2019).
- Balitbang Kemenkes RI.(2013) *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas*. Balitbang Kemenkes RI. Jakarta.
- Bridger, R. (1995) *Introduction to Ergonomics*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Bukhori, Endang. (2010) Hubungan Faktor Risiko Pekerjaan Dengan Terjadinya Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Tukang Angkut Beban Penambang Emas di Kecamatan Cilograng Kabupaten Lebak. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diperoleh dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1224/1/ENDANG%20BUKHORI-FKIK.PDF> (Diakses pada: 30 November 2018).

- Bureau of Labor Statistics. (2013) *Nonfatal Occupational Injuries and Illnesses Requiring Days Away Fromwork*, 2013. United States: Department of Labour.
- Cleaning Service (2018) *Solusi Kebersihan yang Tepat Bagi Kebutuhan Bisnis Anda*. Diperoleh dari: <https://www.id.issworld.com/id-ID/services/cleaning-service> (Diakses pada: 4 November 2018).
- Dewi, R. P. (2016) Hubungan Faktor Individu dan Postur Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja Instalasi Binatu RSUP Dr. Sardjito. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Diperoleh dari: http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=106648&obyek_id=4 (Diakses pada: 8 November 2018).
- Direktorat Bina Kesehatan Kerja. (2016) Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2016 tentang *Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Evadariato, N. dan Dwiyaniti, E. (2017) Postur Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. Vol. 6, No. 1 Jan-April 2-17: 97-106. Diperoleh dari: <http://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/666/818> (Diakses pada: 30 November 2018).
- Fajrin, Arisda. (2016) Analisa Kejadian dan Faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah (LBP) pada Perawat di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fatsiwi, N.A. (2015) Pengaruh Peregangan Senam Ergonomis terhadap Skor Nyeri Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Pembuat Kaleng Aluminium. *Indonesian Journal of Nursing Practices*. Vol. 2 No. 1. Diperoleh dari: <http://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/666/818> (Diakses pada: 12 November 2018).
- Gordon, R. (2010) *Bisnis Cleaning Service*. Jakarta: Tiga Kelana.
- Grandjean, E. (1993) *Fitting The Task to The Man*. 4th edn. London: Taylor & Francis, Inc.
- Grieve, D. W. and Pheasant, S. (1982) *Biomechanics, in W.T. Singleton (ed), The Body at Work*. *Biological Ergonomics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : EGC.

- Hasrianti, Y. (2016) Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di PT. Maruki Internasional Makassar. *Skripsi*. Makassar: Universitas Hasanuddin Makassar. Diperoleh dari: http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/18633/Skripsi_Yulvi%20Hasriani_C13112285_Hubungan%20Postur%20Kerja%20dengan%20Keluhan%20Muskuloskeletal%20pada%20Pekerja%20di%20PT.%20Maruki%20Internas~1.PDF?sequence=1 (Diakses pada: 8 November 2018).
- Hermanto, B. (2012) Pengaruh Prestasi Training, Motivasi, dan Masa Kerja Teknisi Terhadap Produktivitas Teknisi di Bengkel Nissan Yogyakarta, Solo dan Semarang. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Diperoleh dari: <https://eprints.uny.ac.id/23613/1/Bambang%20Hermanto%2010504247005.pdf> (Diakses pada: 10 November 2018).
- Helmi, Z. N. (2013) *Bahan Ajar Gangguan Musculoskeletal*. Bandung: Penerbit Salemba.
- Infrastructure Health and Safety Association (IHSA). (2016) *Stretching exercises*. Canada.
- Iridiastadi, H., dan Yassierli. (2014) *Ergonomi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Jenahi, L. (2008) Hak-hak Karyawan Kontrak, Outsourcing, *Forum Sahabat*, p. 1.
- Kahfi, M. (2012) *Gambaran Keluhan Muskuloskeletal pada Pengemudi Bus Trans Sulawesi di Pengangkutan Orang (PO) Alam Indah Makassar Tahun 2012*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Karim, Faizati. (2006). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.
- Kemenkes, R. I. (2011) *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa* Diperoleh dari: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc> (Diakses pada: 20 November 2018).
- Kemenkes, R. I. (2012) *Modul Pelatihan Perawat Kesehatan Kerja Occupational Health Nurse 2012*. Jakarta. Diperoleh dari: <http://perpustakaan.depkes.go.id:8180/handle/123456789/3655> (Diakses pada: 6 November 2018).
- Kemenkes, R. I. (2016) Permenkes Republik Indonesia No. 48 Tahun 2016 tentang *Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran*. Jakarta.
- Koesyanto, H. (2013) Masa Kerja dan Sikap Kerja terhadap Nyeri Punggung, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp. 9–14. Diperoleh dari: <https://journal.unnes.ac.id/nju//index.php/kemas/article/view/2824/2880> (Diakses pada: 12 November 2018).

- Kroemer, K.H.E., Kroemer, H.B., dan Kroemer-Elbert, K.E., (2001) *Ergonomics: How to Design for Ease & Efficiency*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Lumingas, N. E. . (2013) Perlindungan Hukum terhadap Pekerja Outsourcing, *Lex et Societatis*, 1(1).
- Martine, Suzzane. (2005) *Stretching: The stress-free way to stay supple, keep fit, and exercise safely*. New York: DK Publishing.
- Martine, Suzzane. (2010) *15 Minutes Stretching Workout Get Real Results anytime Anywhere*. New York: DK Publishing.
- Mayasari, D. and Saftarina, F. (2016) Ergonomi sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Ergonomi, *Jurnal Kesehatan Universitas Lampung*, 1(2), pp. 369–379. Diperoleh dari: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/JK/article/view/1643/1601> (Diakses pada: 15 November 2018).
- Ningsih, D. S., Hwrawati L., Suwarni A. (2016) Penggunaan Kursi Ergonomis untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Otot Rangka (*Musculoskeletal disorders*) pada Pekerja Laundry di Wilayah Kota Yogyakarta. *Sanitasi Jurnal Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2005) *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi Edisi 1*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhikmah (2011) Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Furnitur di Kecamatan Benda Kota Tangerang Tahun 2011. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nurmianto, Eko. (1996) *Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- OHSAS 18001: 2007. *Occupational Health and Safety Management System - Requirements*.
- Okananto, A. (2014) *Pengaruh Pemberian Peregangan (Stretching) terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang dan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Pekerja Bagian Menjahit CV.Vanilla Production Susukan Semarang*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh dari: <http://eprints.ums.ac.id/32682/22/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> (Diakses pada: 20 November 2018).
- Osni, M. (2012) Gambaran Faktor Resiko Ergonomi dan Keluhan Subyektif terhadap Gangguan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Penjahit

- Sektor Informal di Kawasan Home Industri RW 6 Kelurahan Cipadu Kecamatan Larangan, Kota Tangerang Tahun 2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia. Diperoleh dari: <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20319927-S-Mutia%20Osni.pdf> (Diakses pada: 25 November 2018).
- Pratiwi, Mayrika. (2009) Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. Vol. 4/No. 1/Januari 2009.
- Priono, S. B. R. (2017) *Pengaruh Latihan Peregangan (Stretching Exercises) Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Akibat Kerja pada Petugas Kebersihan di FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diperoleh dari: <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/16108?show=full> (Diakses: 4 November 2018).
- Putra, F. P. (2014) *Pengaruh Pemberian Stretcing terhadap Keluhan Muskuloskeletal Bagian Bawah Bagi Pekerja Dengan Sikap Kerja Berdiri pada Bagian Winding di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diperoleh dari: <http://eprints.ums.ac.id/31116/> (Diakses pada: 26 November 2018).
- Putra, Y. F. (2016) Strategi Promosi Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara tentang Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Puskesmas Mangkurawang, *eJurnal Ilmu Komunikasi*, 4, p. 74–87. Diperoleh dari: [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/01/JURNAL%20E%20FIRMAN%20BARUUU%20\(01-04-16-07-18-53\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2016/01/JURNAL%20E%20FIRMAN%20BARUUU%20(01-04-16-07-18-53).pdf) (Diakses pada: 24 November 2018).
- Rahayu, A. W. (2012) *Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Muskuloskeletal pada pekerja angkat-angkut industri pemecah batu di Kecamatan Karangnongko Kabupaten Klaten*. Semarang: Universitas Diponegoro. Diperoleh dari: <http://eprints.undip.ac.id/38035/1/4501.pdf> (Diakses pada: 15 November 2018).
- Rovitri, A. (2015) *Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian Workplace Stretching-Exercise pada Perawat di RSIA Badrul Aini Medan Tahun 2015*. Medan: Universitas Sumatra Utara. Diperoleh dari: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/lkk/article/view/10784/5760> (Diakses pada: 16 November 2018).
- RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo. (2018) *Profil Rumah Sakit Umum Daerah dr. Tjitrowardojo Purworejo*. Purworejo. Diperoleh dari: <https://rsud.purworejo.kab.go.id/web/?link=sejarah> (Diakses pada: 15 Desember 2018).
- Sekretariat Negara Republik Indonesia (2003) *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan*. Jakarta.

- Sekretariat Negara Republik Indonesia (2009) *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*. Jakarta.
- Semesta, Citra Insani Garuda. (2018) *Cleaning Service / Penyediaan Jasa Kebersihan*. Diperoleh dari: http://cigsoutsourcing.com/index.php?option=com_content&view=article&id=31:cleaning-service&catid=27:cleaning-service&Itemid=63 (Diakses pada: 4 November 2018).
- Setyawati, L. (2011) *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Sidiartha, I Gusti Ayu Fienna Novianthi. (2018) *Stretching Sebagai Upaya Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Praktik Dokter Gigi*. Bali : Universitas Udayana, Diperoleh dari: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/1b2ec0dca9a083beb5cbec718ae0e1d3.pdf (Diakses pada: 20 Januari 2019).
- Soedirman (2014) *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Erlangga.
- Sudoyo, dkk. (2007) *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid III, Edisi IV. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Sugiyono (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008) *Pedoman Kuliah Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharjana, F. (2013) *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Diperoleh dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3061/2552> (Diakses pada: 20 November 2018).
- Suma'mur (2009) *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sutajaya, I. (2006) *Pembelajaran Melalui Pendekatan Sistemik Holistik Interdisipliner dan Partisipatori (SHIP) Mengurangi Kelelahan Keluhan Muskuloskeletal dan Kebosanan serta Meningkatkan Luaran Proses Belajar 76 Mahasiswa Biologi IKIP Singaraja*. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- Tarwaka (2011) *Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.

- Tarwaka, D. (2004) *Ergonomi untuk Kesehatan dan Keselamatan Kerja dan Produktifitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Valachi B, Valachi K. *Preventing musculoskeletal disorders in clinical dentistry*. J Am Dent Assoc 2003;134(12):1604–12.
- Wahyu, A. (2001) *Hygiene Perusahaan*. Makassar: Universitas Hasanudin Makassar.
- Windasari (2014) Pendidikan Kesehatan Dalam meningkatkan Kepatuhan Merawat Kaki pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Indonesian Journal of Nursing Practices*. Vol 2, No 1. Diperoleh dari: <http://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/670/824> (Diakses pada: 23 November 2018).
- Wiryosepturo, Moeljono. (1995) *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wratsongko, M. (2006) *Pedoman Sehat Tanpa Obat, Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Wulandari, Ketut Ema Ari. (2017) Analisis Beban Kerja dengan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Petugas di Buruh Gendong Wanita di Pasar Induk Giwangan Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Yusniani, 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*. Vol. 1 No. 1. Diperoleh dari: <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/lkk/article/view/438/245> (Diakses pada: 23 November 2018).
- Zulfiqor, M. (2010) Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders pada Welder di Bagian Fabrikasi PT. Caterpillar Indonesia Tahun 2010. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diperoleh dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2382/1/MUHAMAD%20TAUFIK%20ZULFIQOR-FKIK.pdf> (Diakses pada: 21 November 2018).