

DAFTAR RUJUKAN

- AAHPERD. 1999. *Physical Education for Lifelong Fitness*. United States of America: Library of Congress Cataloging-in Publication Data.
- Adiono & Purnomo, H. 2014. *Ilmu Pangan*. Jakarta: UI-Press.
- Agustin & Nurul, V. 2013. *Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Problem Based Learning (PBL)*. Journal of Elementary Education.
- Alfajar & Hakim, L. 2014. Upaya Pengembangan Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Negeri Sosrowijayan. *Skripsi*. Yogyakarta: FKIP PGSD UNY.
- Alter, M. J. 2003. *Science of flexibility*. 3 rd (ed). Library of Congress Cataloging: USA
- Anderson & Bob. 2010. *Stretching in The Office (Peregangan untuk Orang Kantoran)*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Anggraini & Rizki, N. 2015. Pengaruh Motivasi dan Keaktifan Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Pokok Bahasan Statistika Siswa Kelas X MIA1 SMA Negeri 1 Godean Tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Sanata Dharma.
- Bompa, T. 1994. *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company
- Borg, W. R. & Damien, M. 2007. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman
- Cakrawati, D. & Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi ,Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- CDC. 2009. *Overweight and Obesity*. Available from: Diakses tanggal 2 Januari 2020 dari: <http://www.cdc.gov>
- Daryono. 2016. Redesain Raket Dan Pemberian Peregangan Aktif Menurunkan Beban Kerja Dan Keluhan Muskuloskeletal Serta Meningkatkan Produktivitas Kerja Pekerja Sablon Pada Industri Sablon Surya Bali Di Denpasar. *Thesis*. S2 Ergonomi Fisiologi Kerja Universitas Udayana.
- Davis, M., Eshelman, E. R., dan McKay, M. 1995. *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress – Edisi III*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dharma, A. & Lukmanto. 1993. *Fisiologi Kedokteran*. (A. Guyton, Terjemahan). Edisi 5. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Djamarah & Bahri, S. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djohan., 2009. *Psikologi Musik*. Yogyakarta, Best Publisher.

- Effendi C. 2005 *Faal Sel, Biofisika, Cair Tubuh, Saraf Tepi Dan Otot*. Laboratorium Ilmu Faal: Universitas Airlangga.
- Faradiba. 2017. Tingkat Kebisingan di Sekolah Sekitar Perlintasan Kereta Api. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Fisika UKI*, Vol. 1. No. 1, 71-72.
- Fariz. 2009. *Living in Harmony: Jati Diri, Ketekunan, Dan Norma*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara
- Friedman. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, & Praktik*: ECG
- Ganong, W. F., 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 22*. Jakarta: EGC
- Grandjean E. 2000. *Fitting The Task To The Human. A Textbook of Occupational Ergonomics, Fifth Edition*. Taylor & Francis Inc., Philadelphia.
- Guerra, L., Singh, P. J., Taylor, N. F. 2015. *Early mobilization of patients who have had a hip or knee joint replacement reduces length of stay in hospital: a systematic review*. Clinical Rehabilitation.
- Syamsul, G., Sitepu, I. D., Hasibuan, N. dkk. 2017. Upaya Penurunan Tingkat Kelelahan Otot Melalui Senam Relaksasi Dan Pendekatan Ergonomi Pada Pengguna Komputer Di Gedung Pusat Administrasi Unimed. *Jurnal Generasi Kampus*. Ilmu Keolahragaan: FIK UNIMED.
- Halil, A., Yanis, A., dan Noer, M. 2015. Pengaruh Kebisingan Lalulintas terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol. 4 No. 1 : (53-57). ISSN: 2301-7406
- Hamalik. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Haryati, S. 2014. *Hubungan Diri dan Interaksi Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja Awal*. Diakses tanggal 10 Januari 2020 dari: http://eprints.ums.ac.id/31524/11/Naskah_Publikasi_tesis.pdf.
- Hastuti, L. S. 2016. Pengaruh Workplace Stretching-Exercise Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Sewing Cv. Cahyo Nugroho Jati. *Thesis*. S2 Ilmu Kesehatan Universitas Gajah Mada.
- Hastuti, L. S. 2016. Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahapeserta didik Poltekkes Surakarta. *Thesis*. S2 Ilmu Kesehatan Universitas Gajah Mada.
- Ismiarni, H. 2017. Hubungan Postur Belajar Dengan Kejadian Kelelahan Otot Punggung Pada Pebelajar Mebel Bagian Pengamplasan Di Pt. X Jepara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Diponegoro

- Jalajuwita, R. N. 2015. Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Unit Pengelasan Pt. X Bekasi. *Thesis*. S2 Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P, Salsabila, S. N. 2014. Pengaruh Mendengarkan Murratal Al Qu'ran Terhadap Peningkatan kemampuan Konsentrasi. Psymphathic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol.1, No.2, Hal:120-129.
- Karwati, Euis, Priansa, D.J. 2014. *Manajemen Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, R.A. 2014. Penggunaan Model Pembelajaran Problem Centered Learning (PCL) terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Produktive Dispottuin dalam Pembelajaran Matematika Siswa SMA. *Skripsi* Unpas:Bandung. Tidak diterbitkan.
- Macivor. 2013. *Physiologi of Stretching*. SI: Bandha Yoga
- Malawi, I. 2016. Pengaruh Konsentrasi Dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar Ips Peserta didik Kelas V Sdn Manisrejo I Kabupaten Magetan. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. PGSD FIP IKIP PGRI MADIUN
- Manuaba. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
- Merulalia. 2010. Postur Tubuh yang Ergonomis saat Bekerja. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Medan
- Mokaya, S. O., Musau, J. L., Wagoki, Juma.,Karanja, Kabare. 2013. Effects of Organizational Work Conditions on Employee Job Satisfaction in the Hotel Industry in Kenya. *International Journal of Arts and Commerce*, 2 (2), 79-90
- Nurmianto, E. 2008. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya. Cetakan Kedua.
- Okananta, A. 2014. Pengaruh Pemberian Peregangan (Streching) terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang dan Nyeri Punggung Bawah (low Back Pain) pada Pekerja Menjait Cv. Vanilla Production Susukan Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 2, No.1.
- Rodrigues, E. V. 2015. f) *Effects Of Exercise On Pain Of Muskuloskeletal Disorders: A Systematic Review*. *Thesis*. .Universidade Federal do Paraná, Curitiba, PR, Brazil, Physical Education, Universidade Federal do Paraná (UFPR), Curitiba, PR, Brazil.
- Sherwood, L. 2012. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem 6th ed*. Jakarta: EGC.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Memengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sloane E. *Anatomi dan Fisiologi Untuk pemula*, Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Suhana, Cucu. 2014. *Konsep Strategi Pembelajaran (Edisi Revisi)*. Bandung: Refika Aditama.
- Suma'mur PK. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Susetyo, J., T. I. Oes., dan S. H. Indonesiani. 2008. Prevalensi Keluhan Subyektif Atau Kelelahan Karena Sikap Kerja Yang Tidak Ergonomis Pada Pengrajin Perak. *Skripsi*. FK Udayana
- Sutajaya, I. M. 2018. *Ergonomi*. Jakarta: Rajawali Pers. Depok
- Triangto, M. 2012. *Langsing dan Sehat dengan Sports Therapy*. Jakarta: Intisari Mediatama
- Widyastuti, Y. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta. Penerbit:Fitramaya
- Winarno, S. 2004. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung: Tarsito
- Winkel, W.S. 2009. *Psikologi Pengajaran Edisi Revisi*. Jakarta: Gramedia
- Winkel, W.S. 1999. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wismandari, Fajar Yuliana. 2012. Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Artikel ini tidak dipublikasikan: Jogja
- Wijana, N. 2016. Intervensi Ergonomi Dalam Pembelajaran Sains Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Peserta didik Sd 1 Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Jurusan Pendidikan Biologi FMIPA Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Wratsongko, M .2006. *Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf*. Jakarta
- Ylinen, J. (2008). *Stretching Therapy fore Sport and Manual Therapies*. London. Churchill Livingstone Elsevier
- Zain. A. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta