

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, H & Jihad, A. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo.
- Abdullah, S.H., Bongkaraeng., & Kabuhung, A. 2018. Intensitas Pencahayaan dan Tingkat Kelelahan Belajar Siswi Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 8(2), p 48-56.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(3), p 77-86.
- Andiarna, Funsu & Estri Kusumawati. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Peserta didik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*. 16(2), p 139-149.
- Anggriawan, R. 2016. 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. *Tesis*. Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ardiyanti, N.P. 2020. Penggunaan Meja dan Tempat Duduk yang Tidak Ergonomis Meningkatkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMAN 1 Seririt. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Artha, R.D & Hijrin, F. 2021. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9(3), p 261-270.
- Atsary, H.A.A & Komariah, A. 2021. Penerapan Prinsip Ergonomi dalam Perancangan Meja dan Kursi Belajar Kelas 1 SD SDIT Al Madinah Sukoharjo. *Jurnal Senriabdi*. 1(1), p 225-232.
- Ayustina, P.M. 2020. Penerapan Peregangan dalam Pembelajaran Biologi dapat Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal dan Meningkatkan Konsentrasi Serta Kontribusinya Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Singaraja. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Peserta didik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 5(3), p 143-148.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4(1), p 40-47.

- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. 2020. Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 5(2), p 95-99.
- Biomi, A.A. & Dharmayanti. C.I. 2021. Meja dan Kursi Belajar Ergonomis Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Siswa SMP Tunas Daud di Denpasar. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. (7)2, p 129-134.
- Colton, D & Robert, W. 2007. *Designing and Constructing Instruments for Social Research and Evaluation*. San Francisco: Jossey Basse.
- Deni, D. 2019. Pengaruh Think Pair Share Disertai Standing Banner Terhadap Hasil Belajar Siswa SMAN 16 Pekanbaru. *Bio-Lectura Jurnal Pendidikan Biologi*. 6(2), p 128-133.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Kesehatan Kerja*. Jakarta: Depkes RI
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D.K.P. 2020. Pembelajaran Biologi Berorientasi Pendekatan Ergonomik Partisipatori Menurunkan Kebosanan dan Keluhan Muskuloskeletal Serta Kontribusinya terhadap Hasil Belajar Siswa di SMA Negeri 2 Denpasar. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dewi, K.L.P., Adiputra, N., Tirtayasa, K., Adiatmika, I.P.G., & Adnyana, I.W.B. 2018. Pemberian Workplace Stretching Exercise dan Modifikasi Kondisi Kerja Dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan pada Pekerja Pembuat Dodol Tradisional di Desa Tamblang Kabupaten Buleleng. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 4(1), p 11-17.
- Faradiba, 2017. Tingkat Kebisingan di Sekolah Sekitar Perlintasan Kereta Api. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Fisika UKI*. 1(1), p 71-72.
- Ferdyastari, N., Adiatmika, I.P.G., & Purnawati, S. 2018. Workstation Improvement dan Pemberian Stretching Karyawan Pembersihan Injeksi Menurunkan Kebosanan Kerja, Keluhan Muskuloskeletal, dan Meningkatkan Produktivitas pada Industri Perak di CV JPS. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 4(1), p 18-27.
- Halim, Abdul. 2019. Students Academic Stress and Implication in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*. 1(3), p 1-7.
- Haqqi, A.H., Sutajaya, I.M., Sri, L.M.I., Manuaba, A., Sutjana, I.D.P., & Swamardika, I.B.A. 2018. Pembelajaran Inovatif Jigsaw Berorientasi Ergonomi pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Meningkatkan Luaran Proses dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X MA NW Gelondong. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 4(1), p 37-46.

- Harahap, M.A., Decy, S., Ahmad, I., Ira, M.A., & Cut, A.K.M. 2021. The Difference of Musculoskeletal Disorders Before and After Workplace Stretching Exercise. *Journal of Vocational Health Studies*. 5(2), p 126-132.
- Harwanti, S., Nur, U., & Budi, A. 2017. Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Penurunan Keluhan Musculoskeletal Disorders(MSDs) Pada Pekerja Batik Tulis Di Kecamatan Sokaraja, *Jurnal Kesmas Indonesia*. 9(1), p 49-59.
- Haruyama, S. 2013. *The Miracle of Endorphin (Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan)*. Bandung: Qanita.
- Hastuti, L.S. & Rina, K. 2017. Pengaruh *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2(2), p 75-125.
- Irwanti, N.K.D. 2010. Peregangan Otot Disela Pembelajaran Menurunkan Kebosanan, Kelelahan, dan Keluhan Muskuloskeletal Peserta Didik Kelas X SMK Pariwisata Triatma Jaya Badung. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Udayana
- Khairul, R., Marina, D.M., & Rusdi, R. 2019. Efektivitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*. 2(1), p 114-121.
- Kroemer, K.H & Grandjean, E. 2000. *Fitting the Task to the Human*. Textbook of Occupational Ergonomic. Fifth ed. Taylor and Francis.
- Lechner, N. 2007. *Heating, Cooling, Lighting: Metode Desain untuk Arsitektur*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lusiana, I. 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Peserta didik SMP. *Skripsi*. Progam Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Manuaba, A. 2008. *Membangun Bali atau Membangun di Bali*. Denpasar: Bali-HESG.
- Morgan, N. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Mulinda, Sri & Megawati. 2018. Pengaruh Harga Diri dan Stres terhadap Prestasi Akademik Dikalangan Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*. 3(3), p 49-58.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.



- Netrawati, N & Karneli, Y. 2018. Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2(1), p 79-90.
- Nooryana, S., Adiatmika, I.P.G., & Purnawanti, S. 2020. Latihan Peregangan Dinamis dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di Industri Garmen. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 6(1), p 61-67.
- Pratama, M.D. 2020. Penerapan Workplace Stretching Exercise dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kebosanan serta Kontribusinya terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 1 Seririt. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha
- Prawira, M.A., Yanti, N.P.T., Kurniawan, E., & Artha, L.P.W. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Universitas Udayana Tahun 2016. *Jurnal Higiene Industri dan Kesehatan Kerja*. 1(2), p 101-118.
- Priyoto & Binar, W.W. 2019. Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan MSDs dan Kadar Asam Urat Darah. *Jurnal Keperawatan*. 12(1), p 53-68.
- Purba, Y.S & Putri, W.L. 2020. Berat Beban dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Siswa SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 14(4), p 606-614.
- Putri, T.T.H. 2019. Hubungan Citra Tubuh, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Skripsi*. Stikes Perintis Padang.
- Puspadewi, M.A., Adiatmika, I.P.G., & Sutarja, I.N. 2018. Penerapan Istirahat Aktif Meningkatkan Kapasitas Kerja dan Produktivitas Pekerja Bagian Pembentukan Keramik di BTIKK BPPT Bali. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 4(2), p 19-28.
- Qonita, Iffah. 2021. Stres Akademik Sebagai Mediator Kontribusi Konsep Diri Akademik terhadap Keterlibatan Mahasiswa dalam Perkuliahan Daring. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 10(1), p 119-132.
- Rahmah, Selestia. 2020. Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Palangkaraya.
- Rahmawati, W. K. 2016. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Peserta didik. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. 2(1), p 15-21.
- Rani, U & Sharma, R. 2018. Academic Stress And Time Management Skills A Correlated Study. *International Journal Of Research And Analytical Reviews*. 5(2), p 1861-1865.
- Rovitri, A., Lubis, H.S., & Sinaga, M. 2015. Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian Workplace Stretching Exercise Pada

- Perawat Di RSIA Badrul Aini Medan. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja Universitas Sumatera Utara*. 5(2), p 1-9.
- Rusmono. 2017. *Strategi Pembelajaran Dengan Problem Based Learning Itu Perlu*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rusni, N.W., Tirtayasa, K., & Muliarta, I.M. 2017. Workplace Stretching Exercise dan Pemberian Teh Manis Memperbaiki Respon Fisiologis dan Meningkatkan Produktivitas Penjahit di PT Fussion Hawaii. *Jurnal Ergonomi Indonesia*. 3(1), p 1-10.
- Rustam, Z.N.R & Alam, R.I. 2020. Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*. 1(2), p 123-132.
- Safira, L & Hartati, M.T. 2021. Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(1), p 125-136.
- Safitri, E. 2018. Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Mengatasi Stres Belajar pada Peserta Didik di MA Al-Hikmah Bandar Lampung. *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung.
- Saputra, D.M.A.T., Citrawathi, D.M, & Sutajaya, I.M. 2021. Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kebosanan Peserta Didik di SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi*. Universitas Pendidikan Ganesha. 7(3), p 126-136.
- Saputra, H.D., Ismet, F., & Andrizar, A. 2018. Pengaruh Motivasi terhadap Hasil Belajar Siswa SMK. *Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*. 18(1), p 25-30.
- Sari, D.L., Widiani, E., & Trishinta, S.M. 2019. Hubungan Pola Pikir Pesimisme dengan Resiko Depresi pada Remaja. *Nursing News*. 4(1), p 88-89.
- Savitri, I.W., Hardian, H., & Sumekar, T.A. 2015. Hubungan antara aktivitas Membatik dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal pada Pengrajin Batik Tulis. *Skripsi*. Universitas Diponegoro.
- Setiawan, H.S. 2017. Pengaruh Ergonomi dan Antropometri Bagi User Gudang Bahan PT MI Guna Meningkatkan Produktifitas Serta Kualitas Kerja. *Jurnal String*. 2(2), p 161-168.
- Sobirin. 2020. Identification of Student Health Complaint During Online Lectures on the Covid-19 Pandemic Period. *Jurnal Surya Medika*. 6(1), p 128-132.
- Suhartono, E. 2018. Perubahan Pola Pembelajaran PKN yang Tekstual ke Pola Kontekstual. *Jurnal Teori dan Praksis Pembelajaran IPS*. 3(1), p 1-12.

- Sudarsani, L., Ni Luh, P.S.D., & Gusti, N.J. 2021. Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada Siswa MIPA di SMAN 4 Denpasar. *Community of Publishing in Nursing*. 9(2), p 151-156.
- Sulasmi, N.P.W., Mustriwati, K.A., & Atmaja, I.K.M. 2020. Hubungan Masa Kerja dan Posisi Tubuh Saat Bekerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Perawat. *Community of Publishing in Nursing*. 8(1), p 105-110.
- Suratno, Eddy. 2020. Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi. *Jurnal Manajemen dan Sains*. 5(1), p 119-124.
- Suryanada, K.D.I., 2020. Variasi Keberangkatan ke Sekolah Mengakibatkan Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan serta Kontribusinya Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. 7(1), p 43-53.
- Sutajaya, I.M. 2013. Pembelajaran Peserta Didik Berbasis Sains Teknologi Masyarakat Berorientasi Kearifan Lokal Meningkatkan Luaran Proses dan Hasil Belajar Mahasiswa Biologi FMIPA Undiksha. *Laporan Penelitian*. Universitas Pendidikan Ganesha
- Sutajaya, I.M. 2018. *Ergonomi*. Depok: Rajawali Pres.
- Sutajaya, I.M. 2019. *Ergonomi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Swari, N.P.D. 2019. Stasiun Kerja yang Tidak Antropometris Meningkatkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan pada Penenun di PTDS Desa Gelgel Klungkung Bali. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syafrianto, E., Pramana, K., & Zulfa, Z. 2019. Pengaruh Workplace Stretching Exercise (WSE) dan Heat Therapy (Hot Pack) terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Perawat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 19(3), p 678-683.
- Wahyono, Y & Saloko, E. 2014. Pengaruh Workplace Stretching Exercise terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di Bagian Sewing CV Cahyo Nugroho Jati Sukoharjo. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 3(2), p 197-203.
- Wijana, N., Nala, I.G.N., Tirtayasa, I.K., & Sutajaya, I.M. 2009. Pembelajaran Sains Melalui Pendekatan Ergonomi Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal, Kebosanan dan Kelelahan serta Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Peserta didik SD 1 Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng, *Indonesian Journal of Biomedical Sciences*. 3(1), p 1-7.
- Wirda, Y., Ulumudin, I., Widiputera, F., Listiawati, N., & Fujianita, S. 2020. *Faktor-faktor Determinan Hasil Belajar Siswa*. Jakarta: Pusat Penelitian

Kebijakan Badan Penelitian dan Pengembangan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Wulandari, S & Rachmawati, M. A. 2014. Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Peserta didik Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*. 19 (2), p 146-155.

Yeo, S.K & Lee, W.K. 2017. The Relationship Between Adolescents Academic Stress, Impulsivity, Anxiety, and Skin Picking Behavior. *Asian Journal of Psychiatry*. 28, 111-114

Yusuf, M,N & J. M. Yusuf. 2020. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Jurnal Psyche*. 13 (2), p 235-239.

