

Daftar Rujukan

- Alter, Michael J. 2003. *300 Tehnik Peregangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Anastasi, A. 1989. *Field of Applied Psychology* (terjemahan). Jakarta: CV. Rajawali.
- Anderson, B. 2010. *Stretching*. https://books.google.co.id/books?id=wzbOq_pWqVYC&pg=PA6&lpg=PP1&focus=viewport&dq=stretching+in+the+office&hl=id&output=html_text. Diakses 11 Agustus 2019.
- 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.
- Anoraga, P. 1998. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnita, N.P.S., Sutajaya, IM., dan Citrawathi, D.M. 2017. Posisi dan Sikap Kerja yang Tidak Fisiologis Meningkatkan Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Pematung di Desa Peliatan Ubud Gianyar. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. 4(2).
- Bennel, Ahamed, Bryant, Jull, Hunt, Kenardy. (2012). A Physiotherapist Delivered Integrated Exercise and Pain Coping Skills Training Intervention For Individuals With Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial Protocol. *BMC Musculoskeletal Disorder*.
- Citrawati, D.M., Sutajaya, IM., dan Maharta, IK, 2001. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta: Bhatara Niaga Media.
- Cleopatra, M. 2015. Pengaruh Gaya Hidup dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*. 5(2), 168-181.
- Dewi, K.L.P., Adiputra, N., Muliarta, I.M., 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), 11-17.
- Fahrozin, M., 2012. Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1(1), 143-156.
- Fatsiwi, N.A., Hakimi, M., dan Titih, H. 2015. Pengaruh Peregangan Senam Ergonomis terhadap Skor Nyeri Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada

- Pekerja Pembuat Kaleng Alumunium. *Muhammadiyah Jurnal of Nursing*. 1(1), 19-26.
- 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), 18-27.
- Ganong, W.F. 2001. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 20*. Jakarta: Kedokteran.
- Grandjean, E. 2008. *Fitting the Task To the man*. London: Taylor & Francis.
- Grandjean, E. 2007. *Fitting the Task to the Man. A textbook of Occupational Ergonomi. 4th Edition*. London: Taylor & Francis.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2000. *Fisiologi Kedokteran Edisi 10*, Terjemahan Irawati Setiawan. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. EGC. Jakarta.
- 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), 37-46.
- Harahap, P., Listiani, N.H., dan Sugih, A.P. 2013. Analisis Ergonomi Redesain Meja Dan Kursi Siswa Sekolah Dasar. *e-Jurnal Teknik Industri FT USU*. 3(2), 28-44.
- Harwanti, S., Nur, U. dan 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), 49-59.
- Hastuti, L.S. dan Rina, K. 2017. Pengaruh *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 2(2), 75-125.
- Hazami, E.W. 2010. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Perawat di Unit ICU RSUP Fatmawati Jakarta Tahun 2010. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hendrawan, B.M., Sutajaya, IM., Citrawathi, D.M. 2019. Mekanisme Kerja Borongan yang Monoton dan Repetitif Meningkatkan Keluhan

- Muskuloskeletal dan Kelelahan Penenun di Desa Gelgel Klungkung. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. 6(1), 44-51.
- Hiola, R. 2016. Analisis Keluhan Muskulo Skeletal Siswa Akibat Penggunaan Meja Kursi yang Tidak Ergonomis Di SDN 13 Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo. *Jurnal Health & Sport*. 13(1), 2399-2485.
- Huntley, N., 2008. *Cardiac & Pulmonary Diseases*. In M.V. Radomski & C.A. Trombly Latham (eds).
- 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.
- Jayanti, N.W.A. 2011. Implementasi Cara Angkat-Angkut yang Fisiologis dan Istirahat Pendek Mengurangi Beban Kerja, Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal Pengangkut Sampah di Kelurahan Banjar Tegal kabupaten Buleleng. *Skripsi*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Manuaba, A. 2002. A Change of The Human Resource Behavior is A Must to Start Management of Change, Special Experience With The Integrated Ergonomics "SHIP" Approach Workshops. Dalam: Arlianto, J.E. Wibowo, E., Kwesal, W., Dely. editors, *Proceedings National Industrial Engineering Conference*. Surabaya: Department of Industrial Engineering Faculty of Engineering, University of Surabaya.
- Manuaba, A. 2003 a. Penerapan Ergonomi Meningkatkan Produktivitas. *Makalah*. Denpasar: Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Manuaba, A. 2003 b. Total Ergonomic Approach to Enhance and Harmonize The Development of Agriculture, Tourism and Small Scale Industry, with Special Reference to Bali. Dalam: Purwanto, W., Sugema, L.I., dan Ushada, M. editors. *Prosiding Seminar Nasional Ergonomi*. Yogyakarta: Perhimpunan Ergonomi Indonesia dan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada.
- Manuaba, A. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA PRESS.
- Manuaba, A. 2008. *Membangun Bali atau Membangun di Bali*. Denpasar: Bali-HESG.
- Manuaba, A. 2015. Total Ergonomic Approach to Anticipate Multidimensional Development Problems. *Prosiding Ergonomic Seminar 2015*. Bali Udayana Universiti.

- Marwasih, S.E., Susilaningsih, dan Hamidi, N. 2013. Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri Jumapolo. *JUPE UNS*. 1(3), 1-13.
- National Institute for Occupational Safety and Health., 1996. *A Guide to Safety in Confined Space*. U.S. Department of Health and Human Service, America.
- Nugroho, H. 2014. Pengaruh Pembelajaran Dengan Pendekatan Ergonomi Partisipatori (PEP) Berbasis Asesmen Portofolio Terhadap Kelelahan dan Hasil Belajar IPA (Biologi) Siswa Kelas X SMA Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Bakti Saraswati*. 3(2), 53-69.
- Oktaviani, W.V., Saraswati, L.D., Rahfiludin, M.Z. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(2), 542-553.
- Prawira, M.A., Yanti, N.P.N., Kurniawan, E., dan Artha, L.P.W. 2017. Faktor yang Berhubungan terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Universitas Udayana Tahun 2016. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 1(2), 101-118.
- Putri, R.S. 2014. Hubungan Ukuran Meja dan Kursi Ergonomis dengan Kenyamanan Melalui Posisi Duduk Murid Taman Kanak-kanak Dewi Sartika Surabaya. *BioKultur*. III(1), 277-291.
- Rovitri, A., Lubis, H.S., dan Sinaga, M.M. 2015. Perbedaan Keluhan Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching-Exercise* pada Perawat di Rsia Badrul Aini Medan Tahun 2015. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja Universitas Sumatera Utara*. 4(2).
- Siagian, R.E.F. 2015. Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*. 2(2), 122-131.
- Suma'mur, P.K. 2009. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suprpta, O.I.G.M. 2012. Pembelajaran Bioteknologi dengan Pendekatan Sains Teknologi Masyarakat Berbasis Ergonomi Meningkatkan Luaran Proses dan Hasil Belajar Mahasiswa IKIP Saraswati Tabanan. *Disertasi*, Universitas Udayana.
- Sutajaya, I M. 2013. Pembelajaran Peserta Didik Berbasis Sanins Teknologi Masyarakat Berorientasi Kearifan Lokal Meningkatkan Luaran Proses dan Hasil Belajar Mahasiswa Biologi FMIPA UNDIKSHA. *Laporan Penelitian*. Jurusan Pendidikan Biologi. FMIPA. Undiksha.
- 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 P.T.D.S Desa Gelgel Klungkung Bali. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syah, M. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tirtonegoro, S. 2010. *Anak Super Normal dan Program Pendidikannya*. Jakarta: Bina Aksara
- University of Toronto Environment Health and Safety. Workplace Exercise. <http://www.ehs.utoronto.ca/services/Ergonomics/exercise.htm>. Diakses 11 Agustus 2019
- Wahyono, Y. dan Erayanti, S. 2014. Pengaruh Workplace Exercise Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Bagian Sewing CV. Cahyo Nugroho Jati (CNJ) Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3(2), 106-214.
- Wahyono, Y. dan Saloko, E. 2014. Pengaruh Workplace Exercise Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Bagian Sewing Cv. Cahyo Nugroho Jati (Cnj) Sukoharjo. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 3(2), 106-214
- Wijana, N., Nala, I.G.N., Tirtayasa, I.K., dan Sutajaya, I.M. 2009. Pembelajaran Sains Melalui Pendekatan Ergonomi Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal, Kebosanan dan Kelelahan serta Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SD 1 Sangsit Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Indonesian Journal of Biomedical Sciences*. 3(1), 1-7.
- Wulandari, D. 2011. Pengaruh Perbaikan Kursi Kerja Terhadap Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerjaan Menjahit di Desa Sawahan Kecamatan Juwiring Kabupaten Klaten. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Yuliyanto, W.T., Widijoto, H., Purnami, S. 2015. Pengembangan Aktivitas Stretching Pasif Secara Berpasangan Berbasis Media Audio Visual pada Kelas X. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 25(1), 76-86.
- Zar, A. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Upper Limb Extremities Mahasiswa Ketika Proses Belajar Mengajar di Kelas di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.