

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhanary, T. I., & Dhewanto, W. 2019 . Micro-academic stressors among office occupants at faculty: *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics: JOSE*, 25 3 , 397 405.
- Anderson, B., & Anderson, J. (2014). *Stretching: 30th Anniversary Edition*. Shelter Publications.
- Bridger, R. S. (2018). *Introduction to Ergonomics* (4th ed.). CRC Press
- Bismala, L., & Armelia, E. 2023 . Pengaruh *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Family Well-Being: *Jurnal Keperawatan*, 15 2 , 577 586.
- Cahyaningrum et.al, J. H., & A. 2018 . Hubungan Interaksi Manusia Komputer dan Beban Kerja Mental Terhadap Produktivitas Karyawan among *Workers at Universitas Panca Marga Alor*. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 27 1 , 56 61.
- Dempsey, P. G., Kim, M. J., & Yoon, R. 2021 . Effectiveness of *Workplace interventions to prevent or reduce the risk of Musculoskeletal Disorders*. *Ergonomics Taylor & Francis*), 64 6 , 786 803.
- Elinska, A. 2019 . *Musculoskeletal Disorders* policy.
- Fath, D., & Firmansyah, M. L., & Gani, A. 2019 . *Musculoskeletal* complaints among healthcare *Workers* in Indonesia. *Iranian Journal of Public Health*, 48 3 , 457 466.
- Fitriyani 2020 . Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengar Masalah Muskuloskeletal Pada Perawat Intensif Donor Di Irna I Terpadu RSUP Dr. Sardjito. Thesis.
- Handayani, A. 2019 . Analisis Risiko Ergonomi Dengan Metode REBA Rapid Entire Body Assessment) Studi Kasus: Industri Rumah Tangga Pembuatan Tempe). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hariri, N. D., & Iman, M. N. 2023 . Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Ergonomi Terhadap Keluhan Muskuloskeletal *Musculoskeletal Disorders*). *Medivet: Jurnal Kedokteran Hewan*, 1 2 , 55 61.
- Hartono, K. 2017 . Hubungan Antara Faktor Individu Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Tenaga Kerja Industri Meubel Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 9 1 , 111 118.
- Hidayatulloh, F. N., Heriyanto, A. D., & Nurhasan, N. 2019 . Pengaruh Beban Kerja, Kondisi Kerja, dan Kapasitas Kerja Terhadap Produktivitas Kerja: *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2 2 , 171 182.

- Ihsan, F. 2019 . Hubungan Antara Sikap Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Akibat Kerja Pada Pengrajin Industri Rotan Di Desa Tegalwangi Cirebon.
- Indriyani. dkk. (2022) Analisis Hubungan Usia Masa Kerja dan Pengetahuan terhadap Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs). Jurnal Kesehatan. Vol. 13 No. 1:186-191
- Isnawati, A., & Hidayat, B. 2019 . Beban Kerja Mental Ditinjau dari Tingkat Pendidikan, Umur, dan Masa Kerja Pegawai. Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, 1 1 , 33 40.
- Jones, D. A., Kumar, S., & Hellyer, N. J. 2019 . Acute effects of prolonged sitting on lower limb vascular function. *Experimental Physiology*, 104 6 , 919 928.
- Kurniawan, L., & Nugraha, S. A. 2023 . Effect of screen size on mood, fatigue, and cognitive performance in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-12.
- Kusuma, D. W., & Dewi, A. S. 2017 . The Effect of *Stretching* Exercises on the *Flexibility* of the Hamstring Muscle among University Students. *Muhammadiyah Journal of Medical & Health Sciences MJMHS* , 1 2 , 33 40.
- Kujala, U. M., Tammelin, T. H., & Kankaanpää, M. (2018). Effects of exercise on musculoskeletal pain and function. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 44(5), 419–427. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3767>
- Loto, R. T., & Jones, T. T. 2019 . Effects of static *stretching* exercise and active exercise on recovery of sleepiness after sleep deprivation. *European Journal of Applied Physiology*, 119 1 , 211 219.
- Murtiningsih, S., & Setiyawati, D. 2018 . Gambaran Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Tingkat Stress Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi PT. X Studi Kasus di Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nuraeni, I. 2023 . Pengaruh Penerapan Program Ergonomi Partisipatif dan Lama Kerja Terhadap Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Konveksi Batik di Desa Palimanan Barat.
- Nurdian Evadariato, Endang Dwiyaniti (2017) Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders pada Pekerja Manual Handling Bagian Rolling Mill. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. Vol. 6.No.1: 97-106
- Nurfianti, E. Y., Thobari, J. A., & Notobroto, H. B. 2017 . Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Muskuloskeletal *Muskuloskeletal*

Disorders/MSDs) Pada Tenaga Kerja Bagian Produksi di PT. X Unit Continuous Blow Moulding (CBM) Kabupaten Gresik.

Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (2020). *Ergonomic Guidelines for Manual Handling*. U.S. Department of Labor.

Page, P., Frank, C. C., & Lardner, R. (2010). *Assessment and Treatment of Muscle Imbalance: The Janda Approach*. Human Kinetics.

Punnett, L., & Wegman, D. H. (2004). Work-related musculoskeletal disorders: The epidemiologic evidence and the debate. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 14(1), 13–23. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2003.09.015>

Pirade, Aron ,dkk. (2013) Hubungan Posisi dan Lama Duduk dan Nyeri Punggung Bawah (NBP) Mekanik Kronik pada Karyawan Bank. *Jurnal Biomedik (JBM)* Vol.5 No.1: 98-104

Pramana, I. G. B. T., & Adiatmika, I. P. G. (2020). Hubungan Posisi Dan Lama Duduk Dalam Menggunakan Laptop Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 09(08), 3–7

Rahayu, I. K., Junaidi, A., & Sulistyorini, L. 2023 . Hubungan Antara Faktor Individu DanFaktor Lingkungan Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal (MSDs) Pada Tenaga Kerja Bagian Produksi di PT. XYZ Studi Kasus: Industri Karet). *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 15 2 , 186 192.

Ramdan, I. M., & Mawardi, I. 2018 . Beban Kerja Lebih Dominan Sebagai Prediktor Keluhan. *Jurnal Gizi Prima*, 3 1 , 46-56.

Shariat, A., Tamrin, S. B. M., Arumugam, M., Danaee, M., & Ramasamy, R. (2018). Office exercise training to reduce and prevent the occurrence of musculoskeletal disorders among office workers: A 12-week randomized controlled trial. *Work*, 60(4), 575–583

Sjøgaard, G., Sjøgaard, K., & Hermens, H. J. (2016). Health and performance outcomes of workplace muscle activity interventions. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 27, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2016.01.001>

World Health Organization (WHO). (2021). *Workplace health promotion and occupational safety and health*. WHO Press.

Tarwaka, S. 2019 . *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.

Wahyuningsih, A., & Meninggalnya, A. 2018 . The effectiveness of *stretching* exercise for prevention of *Work-related Musculoskeletal* disorder. Journal of the Medical Association of Thailand, 101 1 , 172-176.

WHO 2023 . *Musculoskeletal* conditions. *World Health Organization*

