

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1 Kajian Teori.....	12
2.1.1 Pengertian <i>Musculoskeletal Disorders</i>	12
2.1.2 Keluhan dan tahapan <i>Musculoskeletal Disorders</i>	13
2.1.3 Faktor Risiko <i>Musculoskeletal Disorders</i>	13
2.1.4. Pengukuran Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i>	18
2.2. Pengertian <i>Workplace Stretching Exercise</i>	21
2.2.1 Risiko Duduk Lama terhadap Kesehatan	22
2.2.2 Manfaat Peregangan di Tempat Kerja.....	26
2.2.3 Prosedur <i>Workplace Stretching Exercise</i>	28
2.3. Hasil penelitian yang Relevan.....	47
2.4. Kerangka Konseptual	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
3.1 Metodologi Penelitian	52
3.2 Desain penelitian	52

3.3 Tempat dan Waktu	54
3.4 Populasi dan Sampel	54
3.5 Instrumen penelitian	54
3.6. Teknik Pengumpulan Data	55
3.6.1 Observasi	55
3.6.2 Kuesioner	55
3.6.3 Teknik Analisis Data	56
3.6.4 Validasi Ahli	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A .Hasil Penelitian.....	57
a. Tahap Pengumpulan Data Keluhan Pegawai	57
b.Tahap Perencanaan Produk	62
c.Pembahasan	68
1. Kelayakan dan Penerimaan Gerakan.....	69
2. Revisi Gerakan Berdasarkan Hasil Uji Coba	70
3. Dampak Uji Coba terhadap Pemahaman dan Perilaku Gerak.....	70
4. Implikasi terhadap Pengembangan Program Kesehatan Kerja	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A.Kesimpulan.....	75
B.Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78