

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR ORISINALITAS</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PUBLIKASI</b> .....	vi
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.4.1 Tujuan Umum .....	5
1.4.2 Tujuan Khusus .....	6
1.5 Manfaat .....	6
1.4.1 Mahasiswa .....	6
1.4.2 Universitas Esa Unggul .....	7
1.4.3 Perusahaan .....	7
1.6 Ruang Lingkup .....	7

<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1	Landasan Teori .....	9
2.1.1	Pengertian Kelelahan Kerja .....	9
2.1.2	Jenis Kelelahan Kerja .....	11
2.1.3	Gejala Kelelahan Kerja .....	13
2.1.4	Metode Pengukuran Kelelahan Kerja .....	13
2.1.5	Dampak Kelelahan Kerja .....	20
2.1.6	Pengendalian dan Penanggulangan Kelelahan .....	21
2.1.7	Peregangan ( <i>Stretching</i> ) .....	21
2.1.8	Pengaruh <i>Stretching</i> Terhadap Kelelahan .....	28
2.1.9	Faktor-faktor Penyebab Kelelahan Kerja .....	30
2.2	Kerangka Teori .....	43
2.3	Penelitian Terkait .....	44
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
3.1	Kerangka Konsep Penelitian .....	45
3.2	Definisi Operasional .....	45
3.3	Hipotesis Penelitian .....	47
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
3.5	Jenis Penelitian .....	47
3.5.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	47
3.5.2	Pengumpulan Data .....	48
3.5.3	Teknik Pengumpulan Data .....	48
3.6	Populasi dan Sampel .....	48
3.6.1	Populasi .....	48
3.6.2	Sampel .....	49
3.7	Instrumen Penelitian .....	49
3.8	Intervensi Penelitian .....	50
3.8.1	Aktivitas <i>Stretching</i> .....	51
3.9	Analisis Data .....	51
3.9.1	Analisis Bivariat .....	51
3.9.2	Analisis Univariat .....	51

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
4.1 Analisis Univariat .....	53
4.1.1 Gambaran Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum Aktivitas <i>Stretching</i> .....	53
4.1.2 Gambaran Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sesudah Aktivitas <i>Stretching</i> .....	54
4.1.3 Gambaran Tingkat Partisipasi Aktivitas <i>Stretching</i> Pada Pekerja di Bagian Pengemasan Sekunder .....	55
4.2 Analisis Bivariat .....	57
4.2.1 Perbedaan Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Aktivitas <i>Stretching</i> .....	57
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Analisis Univariat .....	59
5.1.1 Gambaran Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum Aktivitas <i>Stretching</i> .....	59
5.1.2 Gambaran Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sesudah Aktivitas <i>Stretching</i> .....	62
5.1.3 Gambaran Tingkat Partisipasi Aktivitas <i>Stretching</i> Pada Pekerja di Bagian Pengemasan Sekunder .....	65
5.2 Analisis Bivariat .....	67
5.2.1 Perbedaan Skor Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Aktivitas <i>Stretching</i> .....	67
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	72
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
6.1 Kesimpulan .....	74
6.2 Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	