

DAFTAR PUSTAKA

- AEC. 2015. *Stretches For People Who Sit A Lot*. Canada: Anderson Ergonomic Consulting Inc. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: <http://anderson-ergo.ca/>
- Anderson, Bob. 2010. *Stretching In The Office, Peregangan Untuk Orang Kantoran*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta
- Badan Standarisasi Nasional. 2004. *SNI 16-7062-2004 Tentang Pengukuran Intensitas Penerangan di Tempat Kerja*. Jakarta: BSN. Diakses tanggal 13 April 2018, pada halaman: http://www.alldocs.net/philosophy-of-money.html?utm_source=sni-16-7062-2004-pengukuran-intensitas-penerangan-tempat-kerja&utm_campaign=download/
- Budiono, Sugeng. R.M.S. Jusuf, dan Andriana, Pusparini. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Collins, Sonya. 2014. *Find The Best Way to Stretch and The Best Time to Do It*. USA: WebMD Publish. Diakses pada tanggal 12 Juli 2018, halaman: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/how-to-stretch/>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes Depkes RI
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta. Diakses pada tanggal 28 Maret 2018 pada halaman: <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/upload/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa/>
- Efendi, Arifin Nur. 2013. *Pengaruh Kebisingan Terhadap Kelelahan Pada Tenaga Kerja Bagian Produksi "CANDY" PT Delmoted Laboratories Wonogori*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: http://eprints.ums.ac.id/29079/10/11._Naskah_Publikasi.pdf
- Hastuti, Lis Sarwi, dan Kurnia, Rina. 2017. *Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta. JKF, Vol. 2, No. 2, Desember 2017, hlm: 75-125
- Heid, Markham. 2016. *Best Stretch To Do*. USA: Prevention. Diakses pada tanggal 12 Juli 2018, halaman: <http://www.prevention.com/fitness/a20515397/best-stretches-to-do/>

- Humantech. 2016. *Whitepaper: The Effectiveness of Stretching on Preventing MSD Injuries*. Humantech Inc.: USA. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018 pada halaman: <http://www.humantech.com/resources/whitepapers/>
- Indrawati, Eko Putu, Tirtayasa, I Ketut, Adiatmika, dan I Putu Gede. 2013. *Pelatihan Peregangan dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata dan Meningkatkan Konsentrasi Kerja Karyawan Rekam Medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar*. Bali: Universitas Udayana Denpasar. IPJ, Vol. 25, No. 1, Hlm: 71-78
- International Labour Organization. 2018. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja Di Tempat Kerja*. Jakarta. Diakses tanggal 28 Maret 2018, pada halaman: <http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--en/index.htm/>
- KaryaOne. 2018. *Pengaturan Shift Kerja Karyawan Menurut Undang-undang*. Jakarta: KaryaOne Publish. Diakses pada tanggal 5 Mei 2018, pada halaman: <http://www.karyaone.co.id/blog/shift-kerja/>
- Kementerian Ketenagakerjaan dan Transmigrasi. 2011. *Undang- Undang No. 13 Tahun 2011 Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika dan Faktor Kimia Di Tempat Kerja*, Jakarta: Depnakertrans RI. Diakses tanggal 1 April 2018, pada halaman: <http://prokum.esdm.go.id/uu/1970/uu-13-2011.pdf/>
- Kementerian Ketenagakerjaan. 2017. *Pusat Data dan Informasi Ketenagakerjaan: Kecelakaan Kerja dan Penyakit Akibat Kerja Tahun 2017*. Jakarta: Depnakertrans RI. Diakses tanggal 28 Maret 2018 pada halaman: http://pusdatin.kemnaker.go.id/adminpusdatin/ebook/55234400_1519015936.pdf/
- Kementerian Kesehatan. 2014. *Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Kementerian Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. Diakses tanggal 13 Agustus 2018, pada halaman: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatinkesja.pdf/>
- Kementerian Kesehatan. 2002. *Keputusan Menteri Kesehatan No. 1405 Tahun 2002 Tentang Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran dan Industri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: https://www.gbcindonesia.org/download/doc_download/41-kepmenkes-no-1405-tahun-2002/

- Langgar, Diana Puspita Setyawati, dan Setyawati, Vilda Ana Veria. 2014. *Hubungan Antara Asupan Gizi dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Perusahaan Tahu Baxo Bu Pudji di Unggaran*. Semarang: FKM Universitas Diponegoro. VisiKes Jurnal Kesehatan, Vol. 13, No. 2, September 2014, ISSN: 1412-3746
- Nurdiati, Wiwit. Utami, Gamy Tri, dan Utami, Sri. 2015. *Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Perawat Yang Menderita Low Back Pain (LBP)*. Riau: Universitas Riau. JOM, Vol. 2, No. 1, Januari 2015
- Nurmianto E. 2003. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Mukhlisin. 2017. *Faktor Resiko Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU di Kecamatan Grogol Kota Cilegon*. Serang: STIKes Faletihan Serang. FHJ, Vol. 4, No. 3, Maret 2017
- McGilis, Jennifer. 2015. *Worksite Stretching Programs*. ProErgonomic: Canada. Diakses pada tanggal 5 Mei 2018, pada halaman: <http://www.proergonomics.ca/>
- Oesman, Titin Isna, dan Simanjuntak, Adelina. 2011. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kelelahan Kerja Melalui Subjective Self Rating Test*. Yogyakarta: Institut Sains dan Teknologi AKPRIND Yogyakarta. *Proceeding NCIES 2011*, ISSN: 2088-9488
- Okananto, Adi. 2014. *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*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: <http://eprints.ums.ac.id/32682/22/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf/>
- Pajow, Deswandi Aldi. Sondakh, Ricky C. Lampus, dan Benedictus S. 2011. *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di PT Timur Laut Jaya Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado. PHARMACOM Jurnal Ilmiah Farmasi, Vol. 5, No. 2, Mei 2016, ISSN: 2302-2493
- Pasion, Patty. 2017. *DOLE Orders 5 Minutes Standing Breaks for Desk Workers Every 2 Hours*. Philippine: Rapple Publish. Diakses pada tanggal 12 Juli 2018, pada halaman: <http://www.rappler.com/nation/186041-dole-order-desk-workers-standing-breaks/>

- Prakasiwi, Sherkia Ichtiarsi. 2017. *Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenore*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: http://digilib.unisayogya.ac.id/2450/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20SHERKIA%20IP_201420102036.pdf/
- Pratiwi, Cicin Fajar. 2016. *Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Bagian Daily Checkout di PT Kereta Api Indonesia Daerah Operasi VI Yogyakarta Dipo Kereta Api Solo Balapan*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: <http://eprints.ums.ac.id/48792/33/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf/>
- Priono, Satrio Budi Raharjo. 2017. *Pengaruh Latihan Peregangan (Stretching Exercises) Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Akibat Kerja Pada Petugas Kebersihan di FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 3 Mei 2018, pada halaman: <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/16108/k.%20Naskah%20Publikasi.pdf?sequence=11&isAllowed=y/>
- Puha, Tifani Natalia. Rattu, Joy, dan Kawatu, Paul. 2014. *Hubungan Antara Intensitas Pencahayaan dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Kompleks Gedung Presiden Pasar 45 Kota Manado*. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado. UNSRAT, Vol. 2, No. 6, Juni 2014
- Sedarmayanti. 2009. *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: CV Mandar Maju
- Subaris, H dan Haryono. 2008. *Hygiene Lingkungan Kerja*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sulistioningsih, Lilis. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Food Production 1 Masako Packing PT Ajinomoto Indonesia Mojokerto*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. MMJ, Vol. 5 No. 1, Maret 2013
- Suma'mur, P. K. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja Edisi 2*. Jakarta: Segung Seto
- Suma'mur, P. K, dan Sudirman. 2014. *Kesehatan Kerja dalam Perpesktif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Erlangga

Suma'mur, P. K. 2014. *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: Toko Gunung Agung

Sportscience. 2015. *How Often and How Long Should I Stretch to Improve Flexibility*. USA: Sportscience Publish. Diakses pada tanggal 12 Mei 2018, pada halaman: <http://www.sportscienc.co/flexibility/how-often-and-how-long-should-i-stretch-to-improve-flexibility/>

Tarwaka. 2004. *Ergonomi Industri Edisi II: Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press

Tarwaka. Bakri, Solichul H. A, dan Sudiajeng, Lilik. 2010. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: CV Harapan Press