

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.4.2 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2. 1 Landasan Teori	8
2.1.1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja.....	8
2.1.2 Kesehatan Kerja.....	9
2.1.3 Ergonomi	10
2.1.4 Antropometri	12
2.1.5 Sikap Kerja.....	14
2.1.5.1 Sikap Kerja Duduk	14
2.1.5.2 Sikap Kerja Berdiri.....	15
2.1.6 Standar Ergonomi Perkantoran.....	16
2.1.6.1 Tata Letak Peralatan Kantor	16
2.1.6.2 Kursi.....	17
2.1.6.3 Standar Lengan	17
2.1.6.4 Meja Kerja.....	18
2.1.6.5 Postur Kerja	19
2.1.7 Kondisi Tempat Kerja.....	21
2.1.7.1 Keyboard	22
2.1.7.2 Mouse.....	22
2.1.8 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	23
2.1.8.1 Jenis-jenis Keluhan MSDs	24
2.1.8.2 Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	28
2.1.9 Sistem Otot Rangka	29
2.1.9.1 Sistem Otot.....	32
2.1.9.2 Sistem Rangka.....	33
2.1.9.3 Jaringan Penghubung	33
2.1.10 Anatomi dan Fisiologi Punggung.....	34
2.1.11 Nyeri	35
2.1.11.1 Proses Fisiologi Nyeri.....	35
2.1.11.2 Jenis Nyeri.....	36
2.1.12 Arti Klinis Nyeri.....	37

2.1.13 Penatalaksanaan Nyeri	37
2.1.13.1 Pendekatan Farmakologi	37
2.1.13.2 Pendekatan Non-Farmakologi	41
2.1.14 Nyeri Punggung Bawah (NPB)	44
2.1.15 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Keluhan MSDs.....	46
2.1.15.1 Faktor Internal	47
2.1.15.2 Faktor Eksternal	51
2.1.16 Peregangan (<i>Stretching</i>).....	55
2.1.16.1 Waktu Untuk Melakukan Peregangan	56
2.1.16.2 Manfaat Peregangan	56
2.1.16.3 Cara Melakukan Peregangan	57
2.1.16.4 Situasi dan Kondisi Yang Membuat Peregangan Tidak Boleh Dilakukan	60
2.1.17 Metode <i>Nordic Body Map</i> (NBM)	61
2.2 Kerangka Teori	64
2.3 Penelitian Terkait	65
BAB III METODE PENELITIAN	67
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	67
3.2 Definisi Operasional	68
3.3 Hipotesis Penelitian	68
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	69
3.5 Jenis Penelitian	69
3.6 Populasi Sampel	70
3.6.1 Populasi Penelitian	70
3.6.2 Sampel Penelitian	70
3.7 Instrumen Penelitian dan Uji Normalitas	71
3.7.1 Instrumen Penelitian	71
3.7.2 Uji Normalitas	72
3.8 Analisa Data	72
3.8.1 Analisa Univariat	72
3.8.2 Analisa Bivariat	73
BAB IV HASIL	74
4.1 Analisis Univariat	74
4.1.1 Gambaran Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Sebelum Diberikan Peregangan (<i>Stretching</i>) Pada Tahun 2019	74
4.1.2 Gambaran Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) Setelah Diberikan Peregangan (<i>Stretching</i>) Pada Tahun 2019	75
4.1.3 Uji Tingkat Muskuloskeletal Disorders <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peregangan Otot	76
4.2 Analisis Bivariat	77
4.2.1 Uji Tingkat Keluhan Muskuloskeletal Disorders <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Peregangan Otot Pada Responden	77
BAB V PEMBAHASAN	79
5.1 Keterbatasan Penelitian	79

5.2 Analisis Univariat	79
5.2.1 Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	79
5.3 Analisis Bivariat.....	80
5.3.1 Tingkat Nyeri Muskuloskeletal <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pelatihan Peregangan Pada Responden.....	80
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	83
6.1 Kesimpulan	83
6.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	90



DAFTAR TABEL

2.1	Standar Meja Kerja	18
2.2	<i>Nordic Body Map</i> (NBM)	63
2.3	Penelitian Terkait.....	65
3.1	Definisi Operasional	68
4.1	Distribusi Frekuensi Skor <i>Pre-test</i> Menggunakan NBM	74
4.2	Distribusi Frekuensi Skor <i>Post-test</i> Menggunakan NBM.....	75
4.3	Perbedaan Tingkat Keluhan Muskuloskeletal Pada Responden Menggunakan NBM	77



DAFTAR GAMBAR

2.1	Standar Ergonomi Bekerja Menggunakan Komputer	17
2.2	Standar Kursi Kantor	17
2.3	Posisi Bekerja dengan Komputer Yang Ergonomi	18
2.4	Pengorganisasian Meja Kerja.....	19
2.5	Posisi Bekerja Dengan Komputer Yang Ergonomi	21
2.6	Otot Tepi Punggung.....	31
2.7	Struktur Otot Manusia.....	32
2.8	Ruas Tulang Belakang	34
2.9	Contoh Gerakan Peregangan.....	59
2.10	Kerangka Teori.....	64
3.1	Kerangka Konsep.....	67
4.1	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	76

