

## DAFTAR PUSTAKA

1. Parinduri AI, Widyaningsih F, Irmayani I, Ginting R, Octavariny R. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain pada Pekerja Pembuat Batu Bata (cross sectional study). *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* [Internet]. 2021;6(2):156. Available from: <https://www.jurnal.kesdammedan.ac.id/index.php/jurhesti/article/view/247/155>
2. dr. L. Meily Kurniawidjadja MSSO, Doni Hikmat Ramdhan SKMMKKK. *Buku Ajar Penyakit Akibat Kerja dan Surveilans* [Internet]. Universitas Indonesia Publishing; 2019. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=KrfBEAAAQBAJ>
3. Kurniawidjaja M, Ramdhan DH. *Penyakit Akibat Kerja dan Surveilans*. In Jakarta: UI Publishing; 2019. Available from: [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=KrfBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA10&dq=Menurut+WHO+pada+tahun+2018,+penyakit+akibat+kerja+adalah&ots=mviudoL\\_rn&sig=tEu4TTR7FETBZhDa-BaZEHGFG-k&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Menurut WHO pada tahun 2018%2C penyakit akibat ke](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=KrfBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA10&dq=Menurut+WHO+pada+tahun+2018,+penyakit+akibat+kerja+adalah&ots=mviudoL_rn&sig=tEu4TTR7FETBZhDa-BaZEHGFG-k&redir_esc=y#v=onepage&q=Menurut+WHO+pada+tahun+2018%2C+penyakit+akibat+ke)
4. Peraturan Presiden RI Nomor 7. *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2019 Tentang Penyakit Akibat Kerja*. *WwwHukumonlineCom/Pusatdata* [Internet]. 2019;1–102. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/101622/perpres-no-7-tahun-2019>
5. Pratama S, Asnifatima A, Ginanjar R. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Terhadap Postur Kerja Bus Pusaka Di Terminal Baranangsiang Kota Bogor Tahun 2018. *J Mhs Kesehat Masy* [Internet]. 2019;2(4). Available from: <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/viewFile/2245/1422>
6. Tarwaka. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. 2nd ed. Surakarta; 2015.
7. Ones M, Sahdan M, Tira DS. Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) pada Penenun di Desa Letneo Selatan Kecamatan Insana Barat Kabupaten Timor Tengah Utara. *Media Kesehat Masy* [Internet]. 2021 [cited 2022 Mar 11];3(1):72–80. Available from: <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/MKM/article/view/2958/2398>
8. Harwanti S, Aji B, Ulfah N. Pengaruh Latihan Perengangan (Back Exercise) terhadap Penurunan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Batik Tulis di Desa Kauman Sokaraja. *J Kesmas Indones* [Internet]. 2019;11(1):45–54. Available from: <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/1434/1026>
9. Saputra A. Hubungan Usia, Sikap Kerja, dan Masa Kerja dengan Keluhan

- Low Back Pain ( LBP ) Pada Pengrajin Batik Di Batik Semarang 16 [Internet]. Universitas Negeri Semarang; 2020. Available from: <http://lib.unnes.ac.id/38945/1/6411415149.pdf>
10. Sahara R, Pristya TY. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Pekerja: Literature Review. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2020;13(3):92–9. Available from: <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/download/585/499/>
  11. Rachmawati S, Rinawati S, Tiaswani EL, Suryadi I. Hubungan Sikap Kerja Berdiri Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Kasir Luwes Surakarta. *J Kesehat* [Internet]. 2021;14(2):142–8. Available from: <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/13608/pdf>
  12. Wahab M, Wahyuni. Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia. *Bina Gener J Kesehat* [Internet]. 2021;12(2):63–71. Available from: <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/185/114>
  13. Jambi DKKJ. Profil Kesehatan Kota Jambi 2020. 2020.
  14. Sari NLMDP, Prapti NKG, Sulistiowati NMD. Pengaruh Latihan Fleksi William terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah pada Pengrajin Ukiran. *Community Publ Nurs*. 2019;7(2):67–74.
  15. Prasetyo EB. Perbedaan Pengaruh Terapi Sinar Infra Merah Dan Back Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah. *J Fisioter dan Rehabil* [Internet]. 2018;2(2):71–8. Available from: <http://jurnal.akfis-whs.ac.id/index.php/akfis/article/view/24/18>
  16. Indri S, Intan P, Susi Y. Pengaruh Latihan Penguatan Otot Punggung (Back Exercise) Untuk Mencegah Nyeri Punggung (Back Pain) Pada Dosen dan Karyawan Ikip Mataram. *J Ilmu Sos dan Pendidik* [Internet]. 2019;3(1):276–81. Available from: <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/862/842>
  17. Suci NRP. Analisis Tingkat Risiko Ergonomi dan Keluhan Subjektif Low Back Pain Pada Pekerja Bagian Warehouse Di PT. Eastern Pearl Flour Mills Makassar Tahun 2017 [Internet]. Universitas Hasanuddin; 2017. Available from: [http://digilib.unhas.ac.id/uploaded\\_files/temporary/DigitalCollection/N2MzYzAwZDRlODhjZmI2NTQxMzI1MTBiZmMzZTUzZWNmNDQ1ZDY2Yg==.pdf](http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/N2MzYzAwZDRlODhjZmI2NTQxMzI1MTBiZmMzZTUzZWNmNDQ1ZDY2Yg==.pdf)
  18. Sutajaya IM. Sistem Gerak Manusia. Ilmu G, editor. Yogyakarta; 2014.
  19. Kaplan W, Wirtz VJ, Mantel-Teeuwisse A, Stolk P, Duthey B, Laing R. priority medicines for Europe and the world 2013 update. In: *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2013. p. 1–246.
  20. Rahmawati. Risk Factor of Low Back Pain. *J Med Utama* [Internet]. 2021;3(1):402–6. Available from:

<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/323/223>

21. Wijayanti F. Hubungan Posisi Duduk Dan Lama Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Penjahit Konveksi Di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung [Internet]. Universitas Lampung; 2017 [cited 2022 May 6]. Available from: [http://digilib.unila.ac.id/25410/3/SKRIPSI\\_TANPA\\_BAB\\_PEMBAHASAN.pdf](http://digilib.unila.ac.id/25410/3/SKRIPSI_TANPA_BAB_PEMBAHASAN.pdf)
22. N U. Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Tingkat Keparahan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Panggul Di Pelabuhan Tanjung Perak Surabaya. Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. 2017;
23. Hasan FE. Pengaruh Abdominal Muscle Exercise Terhadap Perubahan Nilai Nyeri Pada Penderita Non Specific Low Back Pain Di Kota Makassar [Internet]. Orphanet Journal of Rare Diseases. 2020. Available from: [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15043/2/R024201020\\_skripsi\\_09-03-2022\\_Bab\\_1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15043/2/R024201020_skripsi_09-03-2022_Bab_1-2.pdf)
24. Tarwaka. Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press; 2020.
25. AZ R, Dayani H, Maulani M. Masa Kerja, Sikap Kerja Dan Jenis Kelamin Dengan Keluhan Nyeri Low Back Pain. Real Nurs J [Internet]. 2019;2(2):66. Available from: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/486/129>
26. Maulana H. Penanganan Keluhan Low Back Pain Menggunakan Metode Williamflexion Back Exercise Pada Perajin Batik Di Sumbersari Batik Kabupaten Bondowoso. 2017.
27. RI PK. Tabel Batas Ambang indeks Massa tubuh (IMT) - Direktorat P2PTM [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 10]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
28. Parlin W. The Factors Correlating to Low Back Pain in Nurses at Annisa Hospital Pekanbaru. KnE Life Sci [Internet]. 2019;4(10):184. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/510694/the-factors-correlating-to-low-back-pain-in-nurses-at-annisa-hospital-pekanbaru>
29. Sufreshty H, Puspitasari N. Pengaruh Workplace Stretching Active Dinamic Back Exercise Terhadap Peningkatan Aktivitas Fungsional Low Back Pain Myogenic pada Penjahit. Visikes [Internet]. 2020;19(1):11 pages. Available from: <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/viewFile/3779/1975>
30. Harwanti S, Ulfah N, Nurcahyo PJ. Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. J Kesmas Indones. 2018;10(2):109–23.
31. Ernawati D, Bahari I, Susanti A. Kebiasaan Olahraga Dan Tingkat Nyeri Low Back Pain Pada Kuli Panggul Di Perum Bulog Buduran Kabupaten Sidoarjo. Nurs Sci J [Internet]. 2020;4(1):8. Available from: <http://ojs.unik->

kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/781

32. Tarwaka. Ergonomi Industri. II. Surakarta: Harapan Press; 2019.
33. Putri D, Marisdayana R, Merdekawati D. Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pemulung Di Tpa Talang Gulo. J Endur [Internet]. 2018;3(2):337. Available from: <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/2932>
34. Ramadhani KF, Widjasena B, Jayanti S. Hubungan Durasi Kerja, Frekuensi Repetisi Dan Sudut Bahu Dengan Keluhan Nyeri Bahu Pada Pkerja Batik Bagian Canting Di Kampoeng Batik Laweyan Surakarta. J Kesehat Masy. 2017;5(5):215–25.
35. Tarwaka. Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press; 2017.
36. Suputri PPE, Damayanti MR, Gandasari NMA. Pengaruh McKenzie Extension Exercise Terhadap Tingkat Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah. Community Publ Nurs [Internet]. 2018;6(2):73–8. Available from: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/13931/31468>
37. Herlambang AF. Hubungan Indeks Massa Tubuh ( Imt) Dengan Potensi Low Back Pain (LBP) Pada Pasien Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang [Internet]. 2018 [cited 2022 May 24]. Available from: [https://eprints.umm.ac.id/42861/3/BAB II.pdf](https://eprints.umm.ac.id/42861/3/BAB%20II.pdf)
38. Gaya LL. Pengaruh Aktivitas Olahraga, Kebiasaan Merokok, dan Frekuensi Duduk Statis dengan Kejadian Low Back Pain. J Agromed Unila [Internet]. 2015;2(2):186–9. Available from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1212>
39. Aprilia L, Solichin S, Puspitasari ST. Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Menjahit dengan Pengukuran Visual Analog Scale (VAS). Sport Sci Heal [Internet]. 2021;3(3):117–24. Available from: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/18412/7677>
40. Mardana IKRP, Aryasa T. Penilaian Nyeri [Internet]. 2017 [cited 2022 May 24]. Available from: [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/0a3e5b2c21e3b90b485f882c78755367.pdf)
41. Septiani H. Gerakan Back Exercise untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Penambang Pasir di Depo Desa Jumoyo Salam Magelang. 2020;12(1):12–7. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1137/>
42. Kemenkes RI. Low back pain (lbp exercise). BKOM Bandung [Internet]. 2020; Available from: <https://bkombandung.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2021/04/Brosur-BKOM-Low-Back-Pain-LBP-Exercise.pdf>
43. Zebua YR. Pengaruh Back Exercise Metode William Flexion dan Mc.

- Kenzie Extension terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Lansia di Panti Werdha Hisosu Binjai Tahun 2015 [Internet]. Universitas Sari Mutiara Indonesia; 2015. Available from: [http://114.7.97.203:8123/inlislite3/uploaded\\_files/dokumen\\_isi/Monograf/102150\\_001.pdf](http://114.7.97.203:8123/inlislite3/uploaded_files/dokumen_isi/Monograf/102150_001.pdf)
44. Wahab A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan Di Desa Batu Karas Kecamatan Cijulang Pangandaran. *Biomedika* [Internet]. 2019;11(1):35. Available from: <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/7599>
  45. Husna I, Arifin A, Setiadi G. Usia Dan Posisi Kerja Pengrajin Payet Berpengaruh Terhadap Keluhan Low Back Pain. *J Kesehat Lingkung J dan Apl Tek Kesehat Lingkung* [Internet]. 2021;18(1):1–6. Available from: [file:///C:/Users/user/Downloads/237-Article Text-983-1-10-20210101 .pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/237-Article Text-983-1-10-20210101.pdf)
  46. Wong AY, Karppinen J, Samartzis D. Low back pain in older adults: risk factors, management options and future directions. *Scoliosis Spinal Disord* [Internet]. 2017;12(1):1–23. Available from: <https://scoliosisjournal.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s13013-017-0121-3.pdf>
  47. Umboh B, Rattu JAM, Adam H, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan Antara Karakteristik Individu Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Kesmas* [Internet]. 2017;6(3):1–9. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23003>
  48. Kusumaningrum D, Samara D, Widyatama HG, Parwanto ME, Rahmayanti D, Widyasyifa SA. Postur Tubuh dan Waktu Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (LBP). *J Ilm Kesehat Sandi Husada* [Internet]. 2021;10(1):74–81. Available from: [file:///C:/Users/user/Downloads/513-Article Text-3514-2-10-20210527 .pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/513-Article Text-3514-2-10-20210527.pdf)
  49. Astuti I, Septriana D, Romadhona N, Achmad S, Kusmiati M. Nyeri Punggung Bawah serta Kebiasaan Merokok , Indeks Massa Tubuh , Masa Kerja , dan Beban Kerja pada Pengumpul Sampah Low Back Pain and Smoking Habits , Body Mass Index , Working Period and Workload on Garbage Collectors. *J Integr Kesehat Sains* [Internet]. 2019;1(22):74–8. Available from: <http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks>
  50. Amrulloh FF, Jayanti S, Wahyuni I, Widjasena B. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Supir Bus Antar Kota Antar Propinsi PO Nusantara Trayek Kudus-Jakarta. *Gastron ecuatoriana y Tur local* [Internet]. 2017;1(69):5–24. Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/16440>
  51. Casiano VE, Sarwan G, Dydyk AM, Varacallo M. Back Pain. In: *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing; 2022 [cited 2023 Mar 15]. Available from:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>
52. Arwinno LD. Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia J Public Heal Res Dev* [Internet]. 2018;2(3):406–16. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/23520>
  53. Sasamu V, Joseph WBS, Sondakh RC. Hubungan Durasi Mengemudi Dan Umur Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pengemudi Mikrolet Jurusan Karombasan Sasamu, V., Joseph, W. B. S., & Sondakh, R. C. (2017). Hubungan Durasi Mengemudi Dan Umur Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Kesmas* [Internet]. 2017;6(4):1–10. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23067>
  54. Anggraini D, Ghakha MIM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *J Kesehat STIKes IMC Bintaro* [Internet]. 2019;53(9):1689–99. Available from: <http://journal.ui.ac.id>
  55. Gusti SA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Pembersih Kulit Bawang Unit Kerja Pasar Angso Duo Kota Jambi [Internet]. Universitas Jambi; 2022. Available from: <https://repository.unja.ac.id/42700/>
  56. Nurhayati D. Penempatan di Kawasan Industri [Internet]. Universitas Sebelas Maret; 2020. Available from: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/79812/Hubungan-Gerakan-Berulang-dengan-Keluhan-Low-Back-Pain-Pada-Pekerja-Bagian-Penempatan-di-Kawasan-Industri-Gamelan-Wirun-Sukoharjo>
  57. Karyati S, Maryani W. Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan LBP pada Perawat di Ruang Rawat Dalam dan bedah Rumah Sakit Umum Daerah RAA Soewondo Pati. *Urecol* [Internet]. 2019;869–77. Available from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/735/717>
  58. Perry Boy Chandra S, Putri Yunita Pane, Hamidah R. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc* [Internet]. 2021;3(2):6. Available from: <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JKPI/article/view/1791>
  59. Satriadi, A. A., Fitriangga, A., Zakiah, M., Rahmayanti S. Pengaruh Peregangan terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Produksi di PT. SDJ Pontianak. *J Cerebellum* [Internet]. 2018;4(2):1059–66. Available from: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/29455>
  60. Faridah, Wanti H. Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik. In 2023. Available from: [https://books.google.co.id/books?id=1tKwEAAAQBAJ&pg=PA53&dq=back+exercise+untuk+nyeri+punggung&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiGmbS-4OH9AhUPTGwGHajPBbsQ6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=back+exercise](https://books.google.co.id/books?id=1tKwEAAAQBAJ&pg=PA53&dq=back+exercise+untuk+nyeri+punggung&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiGmbS-4OH9AhUPTGwGHajPBbsQ6AF6BAgIEAI#v=onepage&q=back+exercise)

untuk nyeri punggung&f=false

61. Inggita, Melia Putri Rosa, Delima Ekwantini Sari CD. Pengaruh Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Gendong Di Pasar Beringharjo Yogyakarta. Hum Kinet [Internet]. 2021;1–201. Available from: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8559/2/2. Abstract.pdf>