

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
F. Hipotesis Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Gangguan Muskuloskeletal.....	7
B. Faktor Risiko Gangguan Muskuloskeletal	8
C. Promosi Kesehatan di Tempat Kerja.....	21
D. Metode Promosi Kesehatan.....	22
E. Media Promosi Kesehatan.....	27
F. Latihan Peregangan (Stretching Exercises)	28

G.	Kerangka Konsep	32
BAB III METODE PENELITIAN		35
A.	Disain Penelitian	35
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C.	Variabel dan Definisi Operasional Variabel	35
D.	Rancangan Sampel	39
E.	Alur Penelitian	40
F.	Pengumpulan Data	41
G.	Pengolahan dan Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		45
A.	Gambaran Umum Obyek Penelitian	45
B.	Gambaran Karakteristik Responden	45
C.	Keluhan Nyeri Otot Muskuloskeletal Sebelum dan Sesudah Melakukan <i>Stretching Exercises</i>	47
D.	Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Nyeri Muskuloskeletal	49
BAB V PEMBAHASAN		52
A.	Karakteristik Responden	52
B.	Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Nyeri Muskuloskeletal	57
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		63
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

Tabel II. 1 Klasifikasi Kategori Risiko Gangguan Muskuloskeletal	8
Tabel II. 2 Nilai Ambang Batas Iklim Kerja di Industri	32
Tabel III. 1 Definisi Operasional	36
Tabel IV. 1 Distribusi Karakteristik Responen pada Pekerja di <i>Home Industry</i> Bakso Surabaya	46
Tabel IV. 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Muskuloskeletal Sebelum Melakukan <i>Stretching Exercises</i> pada Pekerja di <i>Home Industry</i> Bakso Surabaya	47
Tabel IV. 3 Responen yang Melakukan <i>Stretching</i> setelah Mengikuti Pelatihan	48
Tabel IV. 4 Distribusi Frekuensi Nyeri Muskuloskeletal Setelah Melakukan <i>Stretching Exercises</i> pada Pekerja di <i>Home Industry</i> Bakso Surabaya	49
Tabel IV. 5 Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> pada Pekerja di <i>Home Industry</i> Bakso Surabaya.....	49
Tabel IV. 6 Hasil Uji Beda Rata - Rata <i>Pre Test</i> - <i>Post Test</i> terhadap Intervensi <i>Stretching Exercises</i> pada Pekerja di <i>Home Industry</i> Bakso Surabaya	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Konsep	32
Gambar III. 1 Hubungan Variabel	35

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

SINGKATAN

BPS	= Badan Pusat Statistik
<i>ILO</i>	= <i>International Labour Organization</i>
IMT	= Indeks massa tubuh
<i>REBA</i>	= <i>Rapid Entire Body Assesment</i>
<i>OWAS</i>	= <i>Ovako Work Posture Analysis System</i>
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
<i>MSDs</i>	= <i>Musculoskeletal Disorders</i>
<i>CTS</i>	= <i>Carpal Tunnel Syndrome</i>
<i>HAVS</i>	= <i>Hand-Arm Vibration Syndrome</i>
<i>HSE</i>	= <i>Health, Safety, Environment</i>

SIMBOL

%	= Persentase
<	= Kurang dari
>	= Lebih dari
Kg	= Kilogram
cm	= Centi Meter
°C	= Derajat Celcius

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Kuesioner *Nordic Body Map*
- Lampiran 3. Lembar Observasi *Stretching Exercises*
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Analisis Data
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian