

**PENERAPAN POSISI DUDUK ERGONOMIS DAN *WORKPLACE*
STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI *LOW BACK PAIN*
MYOGENIC PADA PENJAHIT**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada
Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh :

ANISA IRMAWATI

E2018015

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa komunikasi informasi dan edukasi dengan judul :

PENERAPAN POSISI DUDUK ERGONOMIS DAN *WORKPLACE* *STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGATASI *LOW BACK PAIN* *MYOGENIC* PADA PENJAHIT

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplkasi dari *project* akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan komunikasi informasi dan edukasi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 31 Mei 2022



Anisa Irmawati

NIM E2018015

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anisa Irmawati
NIM : E2018015
Jenis karya : Booklet
Judul : Penerapan Posisi Duduk Ergonomis dan *Workplace Stretching Exercise* Untuk Mengatasi *Low Back Pain Myogenic* pada Penjahit

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*NonExclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan *project* akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta
Pada tanggal : 31 Mei 2022

Yang menyatakan



(Anisa Irmawati)

NIM. E2018015

PERTUJUAN PEMBIMBING

Project Akhir dengan judul :

PENERAPAN POSISI DUDUK ERGONOMIS DAN *WORKPLACE* *STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGATASI *LOW BACK PAIN* *MYOGENIC* PADA PENJAHIT

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada sidang *Project Akhir* Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 07 Juni 2022

Pembimbing



Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or.

NIDN.0605059001

Mengetahui

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis

NIDN.0615059502

PENGESAHAN PENGUJI

Project Akhir dengan judul :

**PENERAPAN POSISI DUDUK ERGONOMIS DAN *WORKPLACE*
STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI *LOW BACK PAIN*
MYOGENIC PADA PENJAHIT**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Project Akhir* ini telah diujikan pada sidang *Project Akhir* pada tanggal 13 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai *Project Akhir* pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juni 2022

Mengesahkan,

Penguji

1. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0627088801

2. Maskun Pudjianto, M.Kes

NIDK. 9906000450

3. Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or

NIDN. 0605059001

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustivati, SST, M.Keb

NIDN. 0610077701

Kaprodi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis

NIDN. 0613059502

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhannahu Wa Ta'alla yang telah memberi rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan *Project* Akhir yang berjudul **“Penerapan Posisi Duduk Ergonomis dan Workplace Stretching Exercise untuk Mengatasi Low Back Pain Myogenic pada Penjahit”**. *Project* Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menempuh Ujian Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S,Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.FTr., M.Fis selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or. selaku pembimbing yang telah memberi bimbingan serta arahan sehingga penulisan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Ayah, ibu dan seluruh keluarga yang senantiasa mensupport secara moral dan materi.
7. Teman-teman angkatan 2018 Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan memotivasi penulis dalam mengerjakan *project* akhir ini.

Penulis menyadari bahwa *project* akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari kelancaran *project* akhir.

Wassalamuallaikum wr.wb.

Surakarta, 11 Maret 2022

Penulis