

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Definisi MSDs .....	8
2. Patofisiologi MSDs.....	8
3. Klasifikasi MSDs.....	9
4. Faktor Penyebab MSDs .....	9
5. Tanda dan Gejala MSDs .....	12
6. Alat Ukur MSDs .....	13
7. Intervensi Penelitian MSDs .....	14
B. Kerangka Teori .....	22

C. Kerangka Konsep .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	23
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi Dan Subjek.....	23
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	24
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas .....	25
G. Tehnik Dan Pengumpulan Data .....	27
H. Tehnik Analisa Data.....	28
I. Jalannya Penelitian .....	29
J. Etika Penelitian Fisioterapi.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. HASIL PENELITIAN .....	31
1. Gambaran Umum Penelitian.....	31
2. Karakteristik Responden.....	31
3. Analisa Uji Pengaruh Data .....	34
B. PEMBAHASAN.....	34
C. KETERBATASAN PENELITIAN .....	41
BAB V PENUTUP.....	42
A. KESIMPULAN .....	42
B. SARAN.....	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Neck extention-flexion stretch</i> .....	16
Gambar 2. 2 <i>Rotating neck stretch</i> .....	16
Gambar 2. 3 <i>Lateral neck stretch</i> .....	17
Gambar 2. 4 <i>Parallel arm shoulder stretch</i> .....	17
Gambar 2. 5 <i>Parallel arm chest stretch</i> .....	18
Gambar 2. 6 <i>Reverse shoulder stretch</i> .....	18
Gambar 2. 7 <i>Standing reach down stretch</i> .....	19
Gambar 2. 8 <i>Standing ekstension stretch</i> .....	19
Gambar 2. 9 <i>Reaching lateral side stretch</i> .....	20
Gambar 2. 10 <i>Standing quad Stretch</i> .....	20
Gambar 2. 11 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 12 Kerangka Konsep .....	22

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	32
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Skrining NBM.....	33
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan NRS .....	33
Tabel 4. 6 Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	51
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden .....	52
Lampiran 4 Permohonan Menjadi Asisten Peneliti .....	54
Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti .....	55
Lampiran 6 Surat Permohonan Studi Pendahuluan .....	56
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	57
Lampiran 8 Surat Balasan .....	58
Lampiran 9 Kuesioner Penyaringan Responden .....	59
Lampiran 10 SOP Pelaksanaan Pengukuran .....	60
Lampiran 11 SOP Pelaksanaan <i>Stretching Exercise</i> Setiap 2 Jam Sekali .....	65
Lampiran 12 Jadwal Penelitian .....	72
Lampiran 13 Hasil Uji SPSS.....	73
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 15 Lembar Konsultasi.....	76
Lampiran 16 Lembar Revisi.....	78

## DAFTAR SINGKATAN

<b>Singkatan</b>	<b>Keterangan</b>
MSDs	: <i>Musculoskeletal Disorders</i>
NBM	: <i>Nordic Body Map</i>
NQM	: <i>Nordic Musculoskeletal Questionnaire</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
GBD	: <i>Global Burden of Disease</i>
YLDs	: <i>Years Lived with Disability</i>
VDS	: <i>Verbal Descriptive Scale</i>
NIOSH	: <i>National Institute for Occupational Safety and Health</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
<i>et al</i>	: Dan lain-lain

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

<b>Simbol</b>	<b>Keterangan</b>
%	: Persen
-	: Hingga
$\geq$	: Lebih dari sama dengan
$>$	: Lebih dari
$<$	: Kurang dari
=	: Sama dengan
/	: Atau
n	: Frekuensi
P	: Batasan uji kemaknaan statistik