

DAFTAR PUSTAKA

- Alqhtani, R. S., Ahmed, H., Alshahrani, A., Khan, A. R., & Khan, A. (2023). Effects of Whole-Body Stretching Exercise during Lunch Break for Reducing Musculoskeletal Pain and Physical Exertion among Healthcare Professionals. *Medicina (Lithuania)*, 59(5). <https://doi.org/10.3390/medicina59050910>
- Bjuresäter, K., Sebastian, S. T., Kulkarni, B., & Athlin, E. (2021). Indian nurses' views on a collaborative model of best practices: Evidence-based practice, job satisfaction, learning environment, and nursing quality. *Journal of Nursing Education and Practice*, 8(9), 87. <https://doi.org/10.5430/jnep.v8n9p87>
- CCOHS. (2021). *OSH Answers Fact Sheets Fatigue*. Canadian Centre for Occupational Health and Safety. <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>
- Chen, L., Wu, Y., Zhou, C., Li, X., & Zhao, H. (2020). Value, knowledge and implementation on evidence-based practice among nurse managers in china: A regional cross-sectional survey. *Journal of Nursing Management*. <https://doi.org/10.1111/jonm.12907>
- Depkes RI. (2018). *Standar Praktek Keperawatan bagi Perawat Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dimkatni, N. W., Sumampouw, O. J., & Manampiring, A. E. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit? *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 009. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i1.27273>
- Drisko, J. W., Grady, M. D., Drisko, J. W., & Grady, M. D. (2019). *The steps of evidence-based practice in clinical practice: An overview. Evidence-Based Practice in Clinical Social Work*.
- Fadila, S. M. (2021). *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT Lotus Indah Textile Industries Di Kecamatan Sukomoro Kabupaten Nganjuk*.
- Ferusgel, A., Napitupulu, L. H., & Putra, R. P. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsu Mitra Medika Tanjung Mulia Medan. *Jurnal Akrab Juara*, 7(1).
- Grandjean, E. (1993). *Fitting the task to the man* (4th ed.).
- Grandjean, E., & Kroemer, K. (2009). *Fitting the Task to the Man* (4th ed.). Taylor

& Francis Inc.

Hardi, I. (2020). *Kelelahan Kerja (Kajian Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi Perusahaan Seng)* (T. Hidayati (ed.)). CV. PENA PERSADA.

Hermawan, A., & Tarigan, D. A. (2021). Hubungan antara beban kerja berat, stres kerja tinggi, dan status gizi tidak normal dengan mutu kinerja perawat di ruang rawat inap RS Graha Kenali Cileungsi tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan, X*.

Hidayat, W., Yusuf, S., Erika, K. A., Kadar, K., & Juhelnita, J. (2019). Pendidikan Evidence-Based Practice Melalui Mentoring Program oleh Perawat di Rumah Sakit: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4*(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.2983>

Hutchinson, H. (2021). *10-Minute Stretching: Simple Exercises to Build Flexibility Into Your Daily Routine*. Source Books.

Ihsan, F., Karyono, T. H., Primasoni, N., Kurniawan, F., Herwin, A., Alim, A., Budiarti, R., Sriwahyuniati, C. F., & Irianto, S. (2023). The effect of stretching techniques on flexibility and sports injuries. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 19*(3).

International Labour Organization (ILO). (2020). *Safety and Health at Work*. International Labour Organization. <https://www.ilo.org/global/topics/safetyand-health-at-work/lang--en/index.html>

Irmayanti, R., Malini, H., & Murni, D. (2019). Persepsi Perawat Tentang Evidence Based Nursing Practice (EBNP) di Rumah Sakit. *Jurnal Endurance, 4*(3), 516. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4638>

Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., Rahayu, P. F., Fani, T., & Sari, A. P. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja*.

Mardiani, M., Maksuk, M., Husni, H., Lestari, W., & Hamid, A. (2022). The Effect of Workplace Stretching Exercise (WSE) Interventions on Nurse's Musculoskeletal Complaints at Health Services in Bengkulu. *International Journal of Advanced Health Science and Technology, 2*(6).

Notoatmodjo, S. (2014). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. PT. Rineka Cipta.

Nur, A., Glendry, S. A., Haslian, H., Sri, H., & Esti, J. N. (2024). Analisis Faktor Ergonomi Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Ensiklopedia of Journal, 6*(2), 193–200.

Oksandi, H. R., & Karbito, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan

- Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 0–7. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v1i1.330>
- Permatasari, A., Rezal, F., & Munandar, S. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Matahari Department Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(5), 1–11.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pusung, B., Joseph, W. B. S., & Akili, R. A. (2021). Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Rs Gmim Bethesda Tomohon Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 40–47.
- Putra, I. K. M. E., Rahmanto, S., & Agustina, M. I. M. (2024). Penyuluhan tentang workplace stretching exercise pada petugas administrasi rumah sakit prima medika denpasar. *Jurnal Dinamika Kesehatan Terpadu*, 5(4), 65–77.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stress Kerja (Sebuah Kajian Keselamatan dan Kesehatan Kerja dari Aspek Psikologis pada ATC)* (M. N. Syafitri (ed.)). Deepublish Publisher.
- Salsabila, J., & Amelia, V. L. (2020). Pengaruh Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Dan Kelelahan Belajar Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah Kedungbanteng. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, September*, 311–317. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Sari, W. R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Penyadap Karet Di PT.Perkebunan Nusantara V Riau*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 676–679.
- Sumardiyono, S., Fajariani, R., Setyawan, H., Fauzi, R. P., Widjanarti, M. P., Putri, R. A. S., & Azzahra, S. (2024). Senam Peregangan SEHATI (Senam Sehat Kelompok Wanita Tani) untuk Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal. *Warta LPM*.
- Susetyo. (2008). Prevalensi Keluhan Subyektif atau Kelelahan Karena Sikap Kerja yang Tidak Ergonomis pada Pengrajin Perak. *Jurnal Teknologi*, 1(2).
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan sikap perilaku persepsi stres kecemasan nyeri dukungan sosial kepatuhan motivasi kepuasan pandemi covid 19 akses layanan kesehatan* (R. Indra (ed.)). ANDI.

- Syapitri, H., Amila, N., & Arintonang, J. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Takeuchi, K., Nakamura, M., Fukaya, T., Nakao, G., & Mizuno, T. (2024). Stretching intervention can prevent muscle injuries. *Sport Sciences for Health*, 20.
- Thomas, E., Ficarra, S., Nunes, J. P., Paoli, A., Bellafigliore, M., Palma, A., & Bianco, A. (2023). Does stretching training influence muscular strength? A systematic review with meta-analysis and meta-regression. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(5).
- Wahyu, A., Stang, S., Russeng, S., Salmah, A. U., Dahlan, N. A., Mallongi, A., & Restu, M. (2020). Workplace stretching exercise toward reduction job burnout among workers pt. X international, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(T2), 7–11. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.5134>
- Wahyuni, T., & Muryani, S. (2020). Penerapan workplace stretching exercise untuk mengurangi keluhan nyeri otot rangka pekerja pembibitan jamur. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 77–85. <http://journalsanitasi.keslingjogja.net/index.php/sanitasi>
- Widiastanto, E., Puspitaningsih, D., & Mawaddah, N. (2024). Workplace Stretching Exercise Menurunkan Kelelahan Kerja Perawat Di Rs Radjiman Wediodiningrat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 5611–5618.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Model Kesehatan*.
- Wu, Y., Brettle, A., Zhou, C., Ou, J., Wang, Y., & Wang, S. (2018). Do educational interventions aimed at nurses to support the implementation of evidence-based practice improve patient outcomes? *Nurse Education Today*, 70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.08.026>
- Zvetkova, E., Koytchev, E., Ivanov, I., Ranchev, S., & Antonov, A. (2023). Biomechanical, Healing and Therapeutic Effects of Stretching: A Comprehensive Review. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/app13158596>