

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, S., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kecemasan Perawat dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Meditation Therapy*. Penerbit Pradina Pustaka, tersedia di https://www.google.co.id/books/edition/Atasi_Kecemasan_Perawat_dengan_Terapi_Se/Mq--EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Ambri, S., Ihsan, T., & Lestari, R. A. (2022). Kajian Pengaruh Faktor Pekerjaan dan Faktor Pekerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Perawat Rumah Sakit di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(1), 63–68. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.1.63-68>
- Anderson, B., (2010). *Sretching In The Office*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Astiti, I. W., & Etlidawati. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Perawat Di Instalasi Intensive Care RSUD Kardinah Tegal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, September*, 113–120.
- Cesilia, R., & Kosasih. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Kelelahan Kerja terhadap Kinerja Perawat. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 4(10), 909–922.
- Chamariyah, C., Hartono, Z., & Budiarto, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Terhadap Kinerja Perawat Dalam Pencapaian Pelayanan Kesehatan Melalui Kompetensi Sebagai Variabel Intervening (Studi Pada Perawat Puskemas Kowel Kabupaten Pamekasan). *Journal of Management and Creative Business*, 1(4).
- Dahlan, N. A., Wahyu, A., & Stang. (2019). The Influence of Workplace Stretching Exercise on Work fatigue of Production Workers PT. Maruki International Indonesia. *EAS Journal of Orthopaedic and Physiotherapy*, 1(5), 57–62. <https://doi.org/10.36349/easjop.2019.v01i05.004>
- Dewi, K. L. P., Adiputra, N., Muliarta, I. M., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., & Adnyana, I. W. B. (2018). Pemberian Workplace Stretching Exercise dan Modifikasi Kondisi Kerja dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Kelelahan pada Pekerja Pembuat Dodol Tradisional di Desor Tamblang Kabupaten Buleleng. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 4(1), 11–17.
- Dwijowiguno, A. A. (2023). *Higiene Industri* (A. Wibisono (ed.); 1st ed.). https://www.google.co.id/books/edition/Higiene_Industri/_dHhEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1

- Farida Susita, E. S. (2018). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Motivasi Perawat Dalam Melanjutkan Pendidikan Sarjana Keperawatan Di Eka Hospital Pekanbaru. Volume 3, No 1.
- Grandjean, E. (1993). *Fitting the Task to the Man* (Taylor & Francis Inc. London (ed.); 4th ed.).
- Gumelar, H., Kusmiran, E., & Haryanto, M. S. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Pelaksana Di Instalasi Rawat Inap. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 89. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.264>
- Gusma, O. E. (2022). Pengaruh Workplace Stretching-Exercise dan Edukasi Postur Kerja Angkat Angkut dengan Keluhan Low Back Pain pada Pengerajin Sepatu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(November), 281–284. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Hammad, Rizani, K., & Agisti, R. (2018). Tingkat Kelelahan Perawat di Ruang ICU. *Dunia Keperawatan*, 6(1), 27–33.
- 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 Kenari Cileungsi Tahun 2019.
- Hunawa, R. D., Jusuf, M. I., & Wunani, F. (2023). Gambaran Beban Kerja dan Stres Kerja Perawat Intensive Care Unit di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ners*, 7, 152–157.
- Kessi, A. T. F., & Mulir, A. P. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Haji Makassar Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, 80–87.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Synder, S. J 2010, *Fundamental keperawatan konsep, proses, & praktik* (7th ed.).
- Kumar, A.; Roy, B.; Lakhani, G. P.; Jain, A., 2014. *Evaluation of dried bread waste as feedstuff for growing crossbred pigs*. Vet. World, 7 (9): 698-701
- Lestari, A. D., Batara, A. S., & Mutthalib, N. U. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT Sumber Graha Sejahtera Luwu. *Window of Public Health Journal*, 2(6), 1145–1156.
- Maslach, C.; Schaufeli, W.B. & Leiter, M. P. (1993). Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research (BOOK). London: Taylor & Francis. <https://id1lib.org/ireader/6027285>

- Meher, C., & Rochadi, K. (2021). Pengaruh Karakteristik Individu dan Motivasi terhadap Kinerja Perawat di Ruang Rawat Inap RS Raskita. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(1), 72–85.
- Monalisa, U., Subakir, & Listiawati, R. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Tidak Aman Pada Pekerja Service PT Agung Automall Cabang Jambi. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3391–3398.
- Nooryana, S., Adiatmika, I. P. G., & Purnawati, S. (2020). Latihan Peregangan Dinamis Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Di Industri Garmen. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i01.p08>
- Nurjannah, W., Muchtar, F., & Prianti, I. A. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang IGD dan ICU BLUD RS Benyamin Guluh Kab. Kolaka Tahun 2023. *Journal of Health Management Research*, 2(September), 62–71.
- Pabumbun, E. N., Russeng, S. S., & Muis, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Maruki International Indonesia. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(1), 90–98. <https://doi.org/10.30597/hjph.v3i1.21595>
- Pitrianasary, P. V., Susanty, S., & Athar, L. M. I. (2024). Pengaruh Gender terhadap Wisata Minat Khusus Staycation di Royal Regantris Hotel Gili Trawangan Lombok Utara. *Journal of Responsible Tourism*, 4(1), 177–180.
- Putra, I. K. M. E., Rahmanto, S., & Agustina, I. M. M. (2024). Penyuluhan tentang Workplace Stretching Exercise Pada Petugas Administrasi Rumah Sakit Prima Medika Denpasar. *Jurnal Dinamika Kesehatan Terpadu*, 5(4), 65–77.
- Rengkung, S. G. D., Kawatu, P. A. T., Amisi, M. D., & Manado, R. (2023). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Di Pt. Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong Kota Tomohon. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1038–1045.
- Rofi'i, A., & Tejamaya, M. (2022). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Tidak Terkait Pekerjaan pada Pengemudi Dump Truck PT X Tahun 2022: Perbandingan Tiga Kuesioner Pengukuran Kelelahan Secara Subjektif. 12, 56–65.
- Romdona, S., Junista, S. S., & Gunawan, A. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara dan Kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Dan Politik*, 3(1), 39–47.
- Saloko, B. A., Ugelta, S., & Jajat, J. (2024). Pengaruh Stretching Lower Body Untuk Meredakan Nyeri Akibat Latihan Intensitas Tinggi. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 117–124. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.26933>

- Salsabila, K. S., Fajariyani, R., & Widjanarti, M. P. (2024). Efektivitas Stretching terhadap Kelelahan Kerja Operator Head Truck Terminal Petikemas Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–52. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.40842>
- Sanjaya, B., Cahyati, Y., Rosdiana, I., Triguna, Y., Hidayat, U. A., & Prakasa, D. (2023). Literature Review: Hubungan Perilaku Caring Perawat dengan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit (ICU). *JKM: Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 308–317.
- Saroinson, R. A. S., Joseph, W. B. S., & Kandou, G. D. (2022). Hubungan antara Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Ruang IGD dan Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 52–58.
- Setyawati, L. (1996). Relationship Between Feelings of Fatigue, Reaction Time and Work Productivity. *Journal of Human Ergology*, 25(1): 129–134.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhara, A. A., Prabuwinata, Y., Pratama, R., & Alpiah, D. N. (2024). The Relationship of Quality On The Level of Satisfaction With Physiotherapy Services Towards Patients : Literature Review. *International Journal of Social Research*, 2(3), 93–103.
- Suma'mur, P.K. (2020). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)* (2nd ed.). CV Sagung Seto.
- Suroto, S., Denny, H. M., Widjasena, B., Lestantyo, D., & Kurniawan, B. (2023). Peregangannya Untuk Mengatasi Gangguan Otot-Rangka Pada Pekerja Koperasi Usaha Bersama Di Desa Kenteng, Kecamatan Bandung. *Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*, 2(1), 26–29.
- Suwartini, N. L. G., Tirtayasa, K., & Handari Adiputra, L. M. I. S. (2020). The Improvement of Working Posture and Ergonomic Workplace Stretching Decreased Musculoskeletal Complaint and Fatigue and Increased Productivity of Nurses. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i02.p04>
- Syedain, Z. H., & Tranquillo, R. T. (2012). TGF- β 1 Diminishes Collagen Production during Long-Term Cyclic Stretching of Engineered Connective Tissue: Implication of Decreased ERK Signaling. *Journal of Biomechanics*, 44(5), 612–626. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2010.12.007>
- Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas* (1st ed.). UNIBA PRESS Surakarta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014. (n.d.).

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>

Walangara, H. U. K., Widuri, & Devianto, A. (2022). Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), pp. 71–78.

Widiastanto, E., Puspitaningsih, D., & Mawaddah, N. (2024). *Workplace Stretching Exercise Menurunkan Kelelahan Kerja Perawat Di RS Radjiman Wediodiningrat*. 5, 5611–5618.

Wignjosoebroto, S. (1995). *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu. Teknik Analisis Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja* (I. K. Gunarta (ed.); 1st ed.). Prima Printing Surabaya.

Zulaini, Harahap, N. S., Siregar, N. S., & Zulfahri. (2021). Effect Stretching and Recovery on Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) after Exercise. *Journal of Physics: Conference Series*. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1811/1/012113>