

## DAFTAR PUSTAKA

- Afa, Fairuz Nabila, and Dwita Oktaria. 2018. "Pengaruh Stretching Terhadap Pekerja Yang Menderita Low Back Pain." *Agromedicine* 5: 478–82.
- Andini, Fauzia. 2015. "Risk Factors of Low Back Pain In." *Workers J MAJORITY* / 4: 12.
- Anggraeni, Riawan Rahayu. 2015. "Manfaat Peregangan Otot Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Knitting Gantung PT. Royal Korindah Purbalingga."
- Anjani, Oktavia Dwi. 2017. "Perbedaan Pengaruh Pelatihan Core Stability Dan William Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Penambang Batu Kapur Di Jimbung, Klaten, Jawa Tengah."
- Aras, Djohan, Rini Astuti Ridwan, and Andi Besse Ahsansiyah. 2018. "Pengaruh Pemberian Mc. Kenzie Exercise Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Akibat Low Back Pain Myogenic Pada Dokter Gigi."
- Astuti, Sapto Jeny, and Herry Koesyanto. 2016. "Pengaruh Stretching Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Lingkup Gerak Sendi Pada Penyadap Getah Karet Pt Perkebunan Nusantara Ix (Persero) Kendal." *Unnes Journal of Public Health* 5 (1): 1. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i1.9698>.
- Bahrudin, Mochamad. 2018. "Patofisiologi Nyeri (Pain)." *Saintika Medika* 13 (1): 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>.
- Bilondatu, Farhan. 2018. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator PT. Terminal Petikemas Makassar Tahun 2018." Universitas Hasanudin Makasar.
- Budi, Satrio, Raharjo Priono, and Nina Dwi Lestari. 2017. "The Effect of Stretching Exercise on Musculoskeletal Pain Caused By Work on the Janitor in Fkik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Pengaruh Latihan Peregangan (Stretching Exersise) Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Akibat Kerja Pada Petugas Kebersihan Di Fk."
- Coelho, Maria Emilia. 2015. "Low Back Pain during Pregnancy." *Revista Brasileira De Anestesiologia* 67 (3). <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>.
- Cunha, Carolina Ortigosa, Livia Maria Sales Pinto-Fiamengui, Fernanda Araújo Sampaio, and Paulo César Rodrigues Conti. 2016. "Is Aerobic Exercise Useful to Manage Chronic Pain?" *Revista Dor* 17 (1): 61–64. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160015>.

- Dwianto, Ignatius Heri. 2016. “Efektivitas Latihan Mc. Kenzie Dalam Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Muskuloskeletal.” *Jurnal Penelitian Kesehatan* 4 (1): 27–32.
- Elsevier. 2017. *Physical Activity and the Aging Brain : Effects of Exercise*. Edited by Ronald Ross Watson. Elsevier Ltd.
- Fiter, J., R. A. Werdhani, and S. Wahyuni. 2018. “Effect of Back-Exercise on the Level of Pain and Disability among Hospital Ward Nurses with Subacute and Chronic Nonspecific Low Back Pain.” *Journal of Physics: Conference Series* 1073 (6). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1073/6/062027>.
- Garcia, Alessandra Narciso, Lucíola da Cunha Menezes Costa, Tatiane Mota da Silva, Francine Lopes Barreto Gondo, Fábio Navarro Cyrillo, Renata Alqualo Costa, and Leonardo Oliveira Pena Costa. 2013. “Effectiveness of Back School versus McKenzie Exercises in Patients with Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial.” *Physical Therapy* 93 (6): 729–47. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120414>.
- Halliday, Mark H., Evangelos Pappas, Mark J. Hancock, Helen A. Clare, Rafael Z. Pinto, Gavin Robertson, and Paulo H. Ferreira. 2016. “A Randomized Controlled Trial Comparing the Mckenzie Method to Motor Control Exercises in People with Chronic Low Back Pain and a Directional Preference.” *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 46 (7): 514–22. <https://doi.org/10.2519/jospt.2016.6379>.
- Harwanti, Siti, Budi Aji, and Nur Ulfah. 2019. “Pengaruh Latihan Perengangan (Back Exercise) Terhadap Penurunan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Batik Tulis Di Desa Kauman Sokaraja.” *Jurnal Kesmas Indonesia* 11 (1): 45–54.
- Harwanti, Siti, Nur Ulfah, and Panuwun Joko Nurcahyo. 2019. “Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas.” *Kesmas Indonesia* 10 (2): 12. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2018.10.2.995>.
- Hosseinfar, Mohammad, Mohammad Akbari, and Hamied Behtash. 2013. “A Comparison between the Effects of Stabilization and Mckenzie’s Exercises on the Pain, Disability, and Lumbo Pelvic Stability in Patients with Non-Specific Chronic Low Back Pain.”
- Kamioka, Hiroharu, Hiroyasu Okuizumi, Shinpei Okada, Ryosuke Takahashi, Shuichi Handa, Jun Kitayuguchi, and Yoshiteru Mutoh. 2011. “Effectiveness of Intervention for Low Back Pain in Female Caregivers in Nursing Homes: A Pilot Trial Based on Multicenter Randomization.” *Environmental Health and Preventive Medicine* 16 (2): 97–105. <https://doi.org/10.1007/s12199-010-0170-1>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Pedoman Peningkatan Kebugaran Jasmani Di*

*Tempat Kerja : Panduan Bagi Dokter Dan Perawat.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kodir, Emilia, L.S. Angliadi, and Julius H. Lolombulan. 2018. "Pengaruh Latihan Core Strengthening Menggunakan Swiss Ball Menurunkan Intensitas Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional Nyeri Punggung Bawah Nonspesifik Kronik." *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK\_)* 2 (1): 19–27.
- Kumthornthip, Witsanu. 2020. "Effectiveness of Back Exercise and Education for Lower Back Pain Prevention among Nurses at a Tertiary Hospital in Bangkok, Thailand." *Siriraj Medical Journal* 72 (2): 109–16. <https://doi.org/10.33192/smj.2020.15>.
- Kurniawan, Eirin Yovita, Tanti Ajoe Kesoema, and Meita Hendrianingtyas. 2019. "Pengaruh Latihan Fleksi Dan Ekstensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Dewasa Muda." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 8 (1): 161–70.
- Lahastri, Baiq Riana. 2017. "Pengaruh Mc.Kenzie Exercise Kombinasi Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Low Back Pain Non Spesifik Pada Pegawai Perempuan Di Universitas Hanzamwadi." Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ma'rifah, Atun Raudotul. 2014. "Efektifitas Tehnik Counter Pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang." *Prosiding Seminar Nasional*, no.: 2–9. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1255>.
- Machado, L.A., C.G. Maher, R.D. Herbert, H. Clare, and J.H. McAuley. 2010. "The Effectiveness of the McKenzie Method in Addition to First-Line Care for Acute Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial." *BMC Medicine* 8: 10.
- Muslimah, Rati. 2017. "Perbandingan Efektivitas Dynamic Back Stretch Dan Core Stability Untuk Pengurangan Nyeri Low Back Pain Pada Lansia Di Landungsari." Universitas Muhammadiyah Malang.
- Navariastami, Nanin, M. Koswara, and Nurna Ningsih. 2015. "Pengaruh Mckenzie Back Exercise Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pengrajin Songket." *Jurnal Skolastik Keperawatan* 1 (2): 44–51.
- Nooryana, Syavira, I Putu Gede Adiatmika, and Susy Purnawati. 2019. "Latihan Peregangan Dinamis Dan Istirahat Aktif Menurunkan Beban Kerja Dan Meningkatkan Produktivitas Pada Pekerja Di Industri Garmen Adhi Fashion," 178–84.
- Nur, Fina Herlina. 2015. "Hubungan Lama Duduk Saat Jam Kerja Dan Aktivitas Fisik Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Karyawan Kantor Terpadu Pontianak Tahun 2014."

- Ota, Megumi, Koji Kaneoka, Mika Hangai, Keisuke Koizumi, and Toshiki Muramatsu. 2011. "Effectiveness of Lumbar Stabilization Exercises for Reducing Chronic Low Back Pain and Improving Quality-of-Life." *Journal of Physical Therapy Science* 23 (4): 679–81. <https://doi.org/10.1589/jpts.23.679>.
- PERDOSSI. 2007. "Nyeri Neuropatik Di Daerah Punggung Bawah (Low Back Pain): Penuntun Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah."
- Pratama, Diasnopta. 2013. "Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Myogenic Pada Pengrajin Batik Tradisional PT.Danar Hadi Surakarta."
- Pratama, Muhammad Afrian Wiji. 2019. "Perbandingan Efektivitas Mckenzie Exercise Dan Williams Flexion Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Low Back Pain Pada Pekerja Batik Di Kampung Batik Giriloyo Tahun 2019." Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Raheswari, Arvisda Kusuma. 2018. "Perbedaan Pengaruh Core Stability Exercise Dan Mc Kenzie Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Pada Nyeri Punggung Bawah Pada Petani Naskah Publikasi."
- Riskesdas. 2013. "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional." Jakarta.
- Risydianto, Muhammad Nanda. 2019. "Pengaruh Kombinasi William Flexion Exercise Dan Myofascial Trigger Point Release Technique Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Komunitas Tani Desa Sukomulyo Malang." Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sa'adah, Hamidatus Daris. 2013. "Pengaruh Latihan Fleksi William (Stretching) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 2 Desa Kedungkandang Malang." *Jurnal Sains Medication* 5 (2): 56–61.
- Sari, Ni Luh Made Dwi Padma, Ni Ketut Guru Prapti, and Ni Made Dian Sulistiowati. 2019. "Pengaruh Latihan Fleksi William Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Ukiran." *Community of Publishing in Nursing (COPING)* 7 (2): 67–74.
- Sari, Seva Kurnia. 2017. "Pengaruh Counterpressure Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Di Rusunawa Putri K.H. Sahlan Rosidji Universitas Muhammadiyah Semarang." Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Setyaningrum, Maria Septiana. 2014. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Angka Kejadian Low Back Pain Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta."
- Shariat, Ardalan, Reza Alizadeh, Vahideh Moradi, Elahe Afsharnia, Azadeh Hakakzadeh, Nouredin Nakhsotin Ansari, Lee Ingle, Brandon S. Shaw, and

- Ina Shaw. 2019. "The Impact of Modified Exercise and Relaxation Therapy on Chronic Lower Back Pain in Office Workers: A Randomized Clinical Trial." *Journal of Exercise Rehabilitation* 15 (5): 703–8. <https://doi.org/10.12965/jer.1938490.245>.
- Syuhada, Ambar Dani, Ari Suwondo, and Yuliani Setyaningsih. 2018. "Faktor Risiko Low Back Pain Pada Pekerja Pemetik Teh Di Perkebunan Teh Ciater Kabupaten Subang." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 13 (1): 91. <https://doi.org/10.14710/jpki.13.1.91-100>.
- Tanderi, Esya Adetia, and Meita Hendrianingtyas. 2017. "REHABILITASI MEDIK RSUP DR . KARIADI SEMARANG" 6 (1): 63–72.
- Tarwaka. 2014. *Ergonomi Industri : Manajemen Dan Implementasi K3 Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Ulfa, Nurul Nisa. 2014. "Efektivitas Parasetamol Untuk Nyeri Pasca Operasi Dinilai Dari Visual Analog Scale." Universitas Diponegoro.
- WHO. 2013. "Background Paper 6.24 Low Back Pain."
- Wiwit Nurdiati, Gama Tri Utami, Sri Utami. 2015. "Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Perawat Yang Menderita Low Back Pain (LBP)." *Jom* 2 (1): 600–605.
- Yundari, A.A Istri Dalem Hana, and Putu Puspita Wulandari Mas. 2018. "Effectiveness of William Flexion Exercise to Reduce Pain Intensity on Low Back Pain (LBP) of Woodcarvers in Bali, Indonesia" 456 (3).
- Zuhri, Saifudin, and Marti Rustanti. 2016. "Efektivitas Program Back School Dan Teknik Mckenzie Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah." *Jurnal Keterampilan Fisik* 1 (1): 35–40. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i1.79>.
- Zuniawati, Dewi. 2019. *Kejadian Lumbago*. Tulungagung: Gosyen Deepublish.