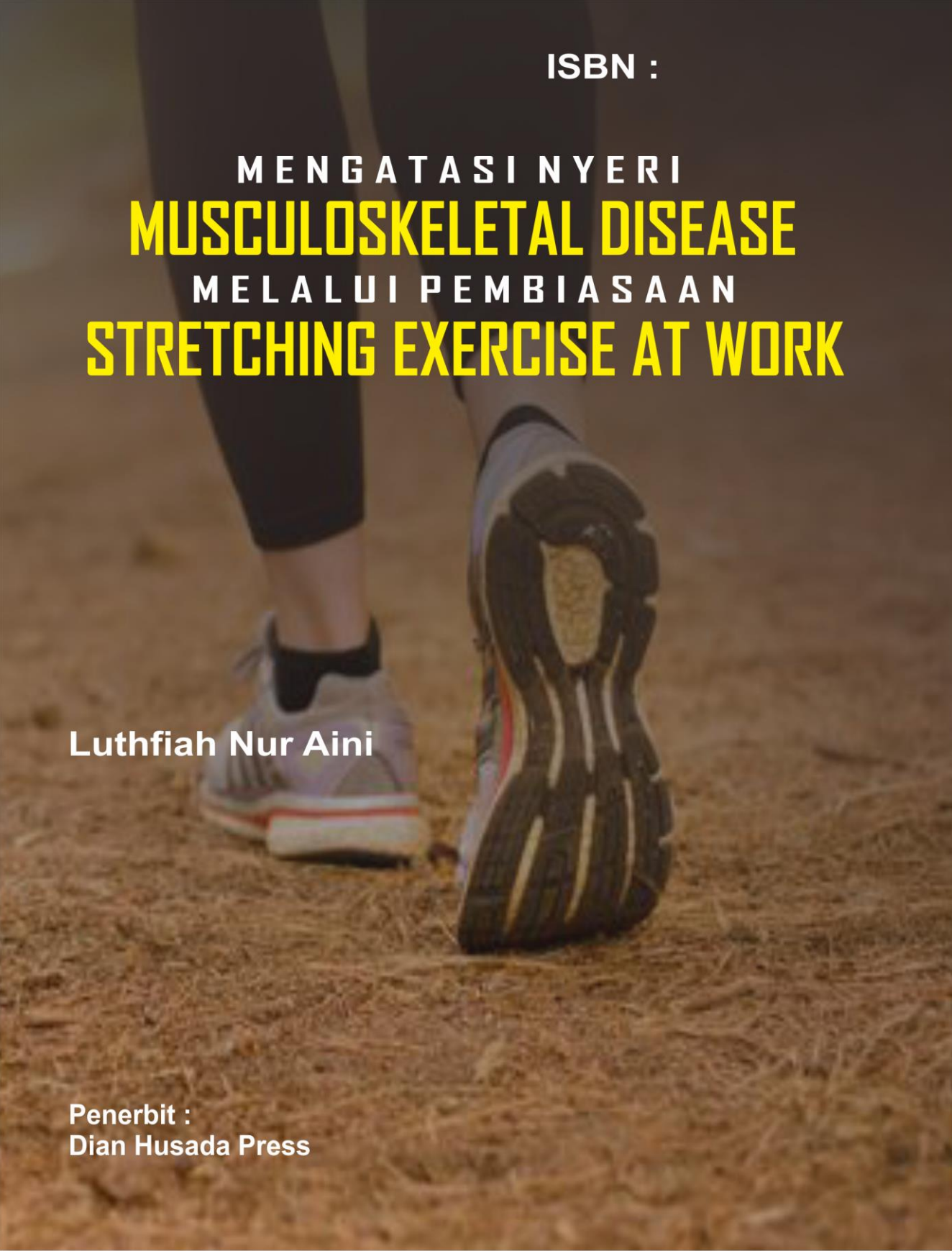


The background of the cover is a photograph of a person's lower legs and feet. They are wearing black leggings and grey sneakers with white soles and red accents. The person is standing on a dry, brown, grassy field. The text is overlaid on this image.

ISBN :

MENGATASI NYERI
MUSCULOSKELETAL DISEASE
MELALUI PEMBIASAAN
STRETCHING EXERCISE AT WORK

Luthfiah Nur Aini

Penerbit :
Dian Husada Press

**MENGATASI NYERI
MUSCULOSKELETAL DISEASE
MELALUI PEMBIASAAN
STRETCHING EXERCISE AT WORK**

ISBN :

Penulis : Luthfiah Nur Aini
Editor : Eko Agus Cahyono
Halaman : 65 halaman
Ukuran : 175 x 230 mm
Penerbit : Dian Husada Press
Alamat : Jl. Raya Gemekan No.77, Desa Gemekan, Kecamatan
Sooko, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur, Indonesia
Telp/Fax : 0321-327770
Email : dianhusadapress@gmail.com
Tahun Terbit : 2022

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan pidana sanksi pelanggaran Pasal 72 Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta :

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan naskah Mengatasi Nyeri Musculoskeletal Disease Melalui Pembiasaan Stretching Exercise At Work

Nyeri MSDs (musculoskeletal disease) merupakan nyeri yang timbul pada beberapa bagian tubuh yang diakibatkan karena bekerja dalam posisi statis dalam kurun waktu tertentu atau tidak ergonomisnya posisi kerja yang dilakukan oleh seorang pekerja. Nyeri MSDs (musculoskeletal disease) dapat dialami oleh setiap individu yang melakukan pekerjaan baik pekerjaan formal maupun non formal. Bahkan pekerja kantoran yang menghabiskan banyak waktu bekerjanya dalam posisi duduk juga berpotensi untuk mengalami nyeri MSDs (musculoskeletal disease). Nyeri MSDs (musculoskeletal disease) yang timbul akibat melakukan pekerjaan tertentu jika dibiarkan terjadi tanpa ada penanganan yang tepat secara tidak langsung akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada pekerja itu sendiri saat melakukan pekerjaan. Kondisi ini pada akhirnya akan menurunkan kualitas kerja yang dihasilkan.

Salah satu upaya untuk menurunkan nyeri MSDs (musculoskeletal disease) adalah dengan membiasakan diri untuk melakukan stretching exercise at work atau senam peregangan di tempat kerja. Stretching exercise at work memiliki setidaknya 8 kombinasi gerakan low impact yang dapat diaplikasikan di sela waktu bekerja. Gerakan ini juga dimaksudkan untuk memberikan efek relaksasi kepada sendi dan beberapa organ tubuh agar terstimulasi dengan baik dan meredakan ketegangan yang dialami oleh sendi maupun beberapa organ dalam tubuh. Untuk memastikan setiap pekerja mampu melakukan stretching exercise at work dibutuhkan adanya kesepakatan dari setiap pekerja mengenai waktu pelaksanaan senam serta continuitas dalam melakukan stretching exercise at work itu sendiri

Mojokerto, Oktober 2022
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR.....	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
Permasalahan Kesehatan di Indonesia	1
Nyeri Muskulokeletal Pada Pekerja	2
BAB 2 TEORI MEKANISME NYERI	1
Definisi Nyeri.....	1
Fisiologi Nyeri	1
Teori Nyeri	2
Proses / Mekanisme Nyeri	3
Klasifikasi Nyeri	5
Sifat Nyeri	6
Respons Tubuh Terhadap Nyeri	7
Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	8
Intensitas nyeri	9
BAB 3 KONSEP MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs)	17
Definisi Musculoskeletal Disorders (MSDs)	17
Penyebab Musculoskeletal Disorders (MSDs)	19
Faktor Resiko Musculoskeletal Disorders (MSDs)	20
Gejala Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	23
Jenis Musculoskeletal Disorders (MSDs)	24
Patofisiologi Musculoskeletal Disorders (MSDs).....	26
Akibat Musculoskeletal Disorders (MSDs)	28

	Pengukuran Musculoskeletal Disorders (MSDs)	28
BAB 4	STRETCHING EXERCISE AT WORK.....	31
	Definisi Stretching Exercise At Work	31
	Manfaat Stretching Exercise At Work	32
	Gerakan Stretching Exercise At Work	33
BAB 4	APLIKASI STRETCHING EXERCISE AT WORK UNTUK MENURUNKAN NYERI MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs).....	37
	Pengaruh Senam Peregangan Untuk Menurunkan Nyeri Musculoskeletal Disorders Pada Perawat.....	37
	Pengaruh Senam Peregangan Untuk Menurunkan Nyeri Musculoskeletal Disorders Pada Pekerja Pabrik Keripik	44
BAB 5	PENUTUP	48
	DAFTAR PUSTAKA	50
	TENTANG PENULIS	53

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel

Tabel 2.1. Penilaian skala nyeri pada anak.....	11
---	----

Gambar

Gambar 2.1. Patofisiologi nyeri.....	5
Gambar 2.2. Skala nyeri numerik.....	12
Gambar 2.3. Verbal Descriptor Scale (VDS)	14
Gambar 2.4. Faces Scale (Skala Wajah)	15
Gambar 2.5. Visual Analogue Scale (VAS).....	16
Gambar 3.1. Musculoskeletal disorders	18
Gambar 3.2. Lumbal L4 dan L5	25
Gambar 3.3. Nordic Body Map	30