

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Kusumastuti, A. M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Alzahrani, H., Alshehri, M. A., Alzhrani, M., Alshehri, Y. S., & Al Attar, W. S. A. (2022). The association between sedentary behavior and *low back pain* in adults: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *PeerJ*, 10, 1–18.
- Amin, N. A., Muchsin, A. H., Khalid, N. F., Sam, A. D. P., & Rahmawati. (2022). Hubungan Lama dan Posisi Duduk dengan Kejadian *Low back pain* (LBP) pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Andasari, R. (2025). *Terapi latihan dasar teknik*. Jawa Timur: Penerbit BFS Medika.
- Anggiat, L. (2020). *Terapi Manual Mobilisasi Sendi Teori dan Praktik*. Jakarta: BFS Media.
- Asriati Asriati, N. P. (2026). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bielewicz, J., Daniluk, B., & Kamieniak, P. (2022). VAS and NRS, Same or Different? Are Visual Analog Scale Values and Numerical Rating Scale Equally Viable Tools for Assessing Patients after Microdiscectomy? *Pain Research and Management*, 2022, 10–15.
- Brett Sassack, J. D. (2023). *Anatomy, Back, Lumbar Spine*. Treasure Island: StatPearls Publishing.
- Damayanti, A., Rahayu, T., & Distinarista, H. (2025). Hubungan Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur Pasien *Low back pain* (LBP) di Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. 2(1), 36–45.
- Dela Fariha Fuadi, R. P. (2023). *Desain dan program terapi latihan*. DKI Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Fitriani, T. A., Salamah, Q. N., & Nisa, H. (2021). Keluhan *Low back pain* Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

- Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(2), 133–142.
- Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya *Low back pain* (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 287.
- Hidayati, H. B. (2022). *Nyeri punggung bawah*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hiras Pasaribu, A. R. (2026). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Insight Media.
- Isrofah, R. H. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pemenuhan kebutuhan dasar*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Koswara, J., Machrina, Y., Lubis, M., & Amelia, R. (2024). Correlation of prolonged sitting time and sitting posture on *low back pain*: A cross-sectional study among medical students at Universitas Sumatera Utara. *F1000Research*, 13, 1379.
- Mahdavi, S. B., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and *low back pain*; A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion Perspectives*, 11(4), 393–410.
- Marpaung, Y. P. H., Fresia, A., & Delfian, T. (2025). The Effect of *Stretching* on *Low back pain* Intensity in Medical Students of Prima Indonesia University in 2022. *Jurnal Ners*, 9(4), 7344–7349.
- Mastuti, K. A., & Husain, F. (2023). GAMBARAN KEJADIAN *LOW BACK PAIN* PADA KARYAWAN CV . PACIFIC GARMENT. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2, 297–305.
- Marelianda Al Dianty, R. A. (2026). *STATISTIK DAN VALIDITAS PENELITIAN*. Batam: CV Rey Media Grafika.
- Maulidya Septiany, F. F. (2025). *BUKU AJAR KEPERAWATAN DEWASA SISTEM MUSKULOSKELETAL*. Jakarta: Optimal Untuk Negri.
- McClintock, F. A., Callaway, A. J., Clark, C. J., Alqhtani, R. S., & Williams, J. M. (2024). Lumbar Sitting Behavior of Individuals with *Low back pain*: A Preliminary Study Using Extended Real-World Data. *Sensors*, 24(20).
- Mohd Isa, I. L., Teoh, S. L., Mohd Nor, N. H., & Mokhtar, S. A. (2023). Discogenic *Low back pain*: Anatomy, Pathophysiology and Treatments of Intervertebral Disc Degeneration. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(1).

- Nima Eka Nur Rahmania, S. M. (2025). *BUKU REFERENSI PENGELOLAAN NYERI PUNGGUNG PADA PEKERJA KANTORAN*. Jakarta: Optimal Untuk Negeri.
- Plandowska, M., Labecka, M. K., Truszczynska-Baszak, A., Rajabi, R., & Płaszewski, M. (2024). A Randomized Controlled Trial of Active *Stretching* of the Hamstrings and Core Control for *Low back pain* and Musculoskeletal Discomfort during Prolonged Sitting among Young People. *Journal of Clinical Medicine*, 13(14), 1–13.
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of *low back pain*. *Jmh*, 3(1), 402–406.
- Rahmayana, A., Novrikasari, N., & Syakurah, R. A. (2022). Analisis Postur Belajar Mahasiswa Selama Perkuliahan Daring Terhadap Keluhan *Low back pain* Pada Mahasiswa: Review Artikel. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 9(1), 61–64.
- Rullie Annisa, W. F. (2025). *PENGANTAR ERGONOMI INDUSTRI: Konsep Dasar Ergonomi, Anthropometri, Fisiologi Kerja, dan Biomekanika*. Malang: Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Sarich, H. N., Suhardi, & Wahyu, A. (2025). Efektivitas Durasi Static *Stretching* Terhadap the Effect of Static *Stretching* Duration on Hamstring Fleksibility in. *Jurnal Nasional Fisioterapi*, 3(1), 41–51.
- Satyanegara. (2016). *Ilmu Bedah Saraf Edisi V*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Shokri, P., Zahmatyar, M., Falah Tafti, M., Fathy, M., Rezaei Tolzali, M., Ghaffari Jolfayi, A., Nejadghaderi, S. A., Sullman, M. J. M., Kolahi, A. A., & Safiri, S. (2023). Non-spinal *low back pain*: Global epidemiology, trends, and risk factors. *Health Science Reports*, 6(9), 1–12.
- Sujarweni, V. W. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sukaeni Ibrahim, M. H. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jawa tengah: Penerbit NEM.
- Sunaryanti, B., & Trisnowati, T. (2026). *Pendidikan Kesehatan Tentang Latihan Peregangan Otot (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah*. 4(4), 22096–22103.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.

- Tedi Purbangkara, F. K. (2022). *Buku Bahan Ajar ILMU FAAL OLAHRAGA DAN PRAKTIKUM*. Ponorogo: uwais inspirasi indonesia.
- Wahyudi, S. T. (2017). *Statistika Ekonomi Konsep, Teori, Penerapan*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Wahyuni, & Pratiwi, D. A. (2021). Hubungan Antara Duduk Lama dengan Kejadian *Low back pain* pada Mahasiswa Selama Kuliah Online. *The 13th University Research Colloquium 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*, 613–621.
- WHO. 2023. *Low back pain*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>.
- Yang, N., Di, J., Wang, W., & Feng, H. (2025). Global burden of *low back pain* from 1990 to 2021: a comprehensive analysis of risk factors and trends using the Global Burden of Disease Study 2021. *BMC Public Health*, 25(1), 1–15.
- Yuni Shanti Ritonga, E. N. (2024). *Kasus terapi fisik : perawatan akut*. Padang: Azzia Karya Bersama.
- Zairin Noor, P. W. (2026). *Buku Ajar Gangguan Muskuloskeletal, Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.