

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, & Tomey. (2014). *Nursing Theorists and Their Work Eighth Edition*. USA: Mosby Elseiver.
- Alhalabi, M. S., Alhaleeb, H. & Madani, S. (2015). Risk factors associated with chronic low back pain in Syria. *Avicenna Journal of Medicine*, 5(4), pp. 110-116.
- Anderson, B., & Anderson, J. (2008). *Stretching (Peregangan)*. Penerbit Serambi.
- Andini, F. (2015). Risk factors of low back pain in workers. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Anthony D, Steven ZG, Linda VD, Julie MW, Gwendolyn S, Paul S, Thomas RD, Joseph JG. (2012). Low Back Pain: Clinical Practice Guidelines. *J Orthop Sports Phys Ther*; 42(4): A1-A57
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Balagué F, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. (2012). Non-specific low back pain. *Lancet* 2012; 379(9814): 482–9
- Bauer, C. M., Rast, F. M., Ernst, M. J., Meichtry, A., Kool, J., Rissanen, S. M., ... & Kankaanpää, M. (2017). The effect of muscle fatigue and low back pain on lumbar movement variability and complexity. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 33, 94-102.
- Baduwailan, Ahmad Salim dan Hishshah binti Rasyid. (2010). *Berobatlah dengan Shalat dan Al-quran cetakan pertama*. Solo: Aqwam.

- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
- Cassaza, B. A. (2012). Diagnosis and treatment of acute low back pain. *American family physician*, 85(4), 343.
- Chen, H. M., Wang, H. H., Chen, C. H., & Hu, H. M. (2014). Effectiveness of a stretching exercise program on low back pain and exercise self-efficacy among nurses in Taiwan: a randomized clinical trial. *Pain Management Nursing*, 15(1), 283-291.
- Chou, R., Deyo, R., Friedly, J., Skelly, A., Hashimoto, R., Weimer, M., ... & Grusing, S. (2017). Nonpharmacologic therapies for low back pain: a systematic review for an American College of Physicians Clinical Practice Guideline. *Annals of internal medicine*, 166(7), 493-505.
- Delitto A, George SZ, Dillen LV, Whitman JM, Sowa G, Shekelle P et al. Low back pain clinical practice guidelines linked to the international classification of functioning, disability, and health from the orthopaedic section of the american physical therapy association. *J Orthop Sports Phys Ther* 2012 ; 42(4): A11
- Duthey, B. (2013). Background Paper 6.24 Low back pain.
- Elimartati, E. (2017). Tinjauan dari Berbagai Aspek tentang Rahasia Pelaksanaan Shalat (Studi Hukum Islam, Biologi dan Fisika). *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 231-244.
- Fawcett T.N., (2011). *Pain: Definitions, Secrets and Success*. The University of Edinburgh. pp: 2-3

- Fitriana. (2012). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Eastern Pearl Flour Mills (EPFM). Universitas Islam Negeri Alauddin Gowa.
- Ganesan, S., Acharya, A. S., Chauhan, R., & Acharya, S. (2017). Prevalence and risk factors for low back pain in 1,355 young adults: a cross-sectional study. *Asian spine journal*, 11(4), 610-617.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Goldring M.B., 2013, Cartilage and Chondrocytes, Di dalam : Firestein, G.S.; Ralph C.B.; Sherine E.G.; Iain B.C. dan James R.O. (ed), *Kelley's Textbook of Rheumatology*, Ed. ke-9, Elsevier-Saunders, Philadelphia, 3:33-60.
- Guyton AC, Hall JE. (2011). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Penerjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hills, E.C. (2014). Mechanical Low Back Pain. <http://emedicine.medscape.com/article/310353-overview>. 1 Agustus 2018.
- Ibrahim, F., & Ahmad, S. A. (2012, December). Investigation of electromyographic activity during salat and stretching exercise. In *Biomedical Engineering and Sciences (IECBES), 2012 IEEE EMBS Conference on* (pp. 335-338). IEEE.

- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1).
- Irawan Fajar Kusuma. (2014). Pengaruh posisi kerja terhadap kejadian lowback pain pada pekerja dikampung sepatu, kelurahan Miji, Kecamatan Prajurit Kulon. Kota Mojokerto, *Jurnal IKESMA* Volume 10 Nomor 1 Maret 2014
- Issa L.F., et al. (2016). Low back pain among undergraduate students at Taif University - Saudi Arabia. *International Journal of Public Health and Epidemiology*. ISSN : 2326-7291 Vol. 5 (6), pp. 276-284, June, 2016.
- Jamaluddin, Syakir. (2013). *Shalat Sesuai Tuntunan Nabi SAW, Mengupas Kontroversi Hadis Sekitar Shalat*. Edisi Revisi ke-2. LPPI UMY.
- Jesus Moraleida, F. R., Silva, J. P., Pereira, D. S., Domingues Dias, J. M., Correa Dias, R., Ferreira, M. L., ... & Pereira, L. S. M. (2016). Exercise therapy for older adults with low-back pain. *The Cochrane Library*.
- Kantana, T. (2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi keluhan low back Pain pada kegiatan mengemudi TIM ekspedisi PT enseval putera megatrading Jakarta Tahun 2010.
- Karahan, A., Kav, S., Abbasoglu, A., & Dogan, N. (2009). Low back pain: prevalence and associated risk factors among hospital staff. *Journal of advanced nursing*, 65(3), 516-524.
- Karen, J. (2011). *A Randomized Trial Comparing Yoga, Stretching, and a Self-care Book for Chronic Low Back Pain*, Vol:22 hlm 171
- Kozier, Barbara, Glenora Erb, Audrey Berman, Shirlee J. Snyder. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*, Edisi 5. EGC. Jakarta

- Lailani, T.M. 2013. Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. Universitas Tanjungpura. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK*. 1(1): 1-15.
- Lionel, K. A., (2014). Risk Factors For Chronic Low Back Pain . *Journal Community Medicine and Health Education*, 4(2), pp. 1-4.
- Lumintang, M. F., Kawatu, P. A., & Warouw, F. (2017). Hubungan Antara Umur dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Montir Perbengkelan di Desa Kiawa Kecamatan Kawangkoan Utara Kabupaten Minahasa. *Media Kesehatan*, 9(3).
- Manandhar, N., & Subedi, S. (2016). Prevalence and Risk factors of Low back pain among nurses of a Medical College at Bharatpur, Nepal.
- Matthews CE, George SM, Moore SC, Bowles HR, Blair A, Park Y, et al. Amount of time spent in sedentary behaviours and cause-specific mortality in US adults. *Amm J Clin Nutr*. 2012; 95; 437-445
- Mujiyanto. (2013). *Cara Praktis Mengatasi Nyeri Leher dan Nyeri Pinggang dengan Stretching*. Jakarta: Trans Info Media.
- Munir, S. (2012). Analisis Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Final Packing dan Part Supply di PT. X Tahun 2012.
- Najiib, M. M. M., & Isnaini Herawati, S. (2016). *Hubungan Gerakan Sujud Terhadap Fleksibilitas Otot Para Vertebra* . Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- National Center for Health Statistics. Health, United States, 2012: With Special Feature on Emergency Care. Hyattsville, MD. 2013

- Naufal, R. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Iskhialgia Dengan Disabilitas Aktivitas Sehari-Hari Pada Pasien Hernia Nukleus Pulposus (HNP) Di Rs. Dr Moewardi Surakarta*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Negara, K. N. D. P., Wibawa, A., & Purnawati, S. (2015). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Kategori Overweight dan Obesitas dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(1).
- Nurdiati, W., Utami, G. T., & Utami, S. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Perawat yang Menderita Low Back Pain (Lbp). *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(1), 600-605.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parikh, V. J., & Modi, P. (2016). Study on factors associated with chronic Low back pain in western India. *NJMR*, 6, 140-2.
- Permana, D. R., & Wahyuni, I. (2010). Perbedaan Nilai Kesegaran Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian Stretching Mc. Kenzie Extension pada Pekerja Wanita Pengepak Jamu PT. X Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(1), 18-26.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Of Nursing, Proses Konsep dan Praktis*, Edisi 4 Volume 2. Jakarta.
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Prasetyono, E. R. (2015). *Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Punggung Bawah* (Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3).
- Ramadhani, A. E., & Wahyudati, S. (2015). Gambaran Gangguan Fungsional Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Low Back Pain Mekanik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 264-272.
- Ramayulis, R. (2014). *Detox is Easy*. Penebar Plus. Jakarta.
- Ristiyanto, I., Sukraeny, N., others, 2016. Efektifitas Latihan Peregangan Otot (Stretching) dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Keperawatan 1.
- Sagiran. 2014. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Jakarta: Qultum Media.
- Saleh, Amir dan Ahmed Saleh. 2012. *Sehat Shalat*. Bandung: PT Grafindo Media Pratama
- Saleh, Amir dan Ahmed Saleh. 2013. *Sehat Shalat*. Bandung: Salamadani
- Sari, R. N. (2015). *Hubungan Gerakan Sholat Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Myogenik Pada Wanita Lanjut Usia* (Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Septadina, Indri Seta. (2014). Nyeri Pinggang dan Faktor-Faktor Risiko yang Mempengaruhinya. Universitas Sriwijaya
- Sikiru, L., & Hanifa, S. (2010). Prevalence and risk factors of low back pain among nurses in a typical Nigerian hospital. *African Health Sciences*, 10(1), 26.
- Sja'bani, M. (2015). *Dahsyatnya Tuma'ninah dalam Shalat (Gerakan Peregangan Khusus Bersama Pemahaman Bacaan Shalat)*. Yogyakarta : Leutikaprio.

- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, Fredericus. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Usman, R. A. (2016). Perbandingan Fleksibilitas Punggung Bawah dengan Metode Sit and Reach pada Siswa Obesitas dan Non Obesitas. Universitas Hasanudin.
- Utomo, B., Wahyono, Y., & Takarini, N. (2012). Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas dan Keseimbangan Otot Lanjut Usia melalui Senam Mandiri. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Van der Ploeg HP, Chey T, Korda RJ, Banks E, Bauman A. Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. *Arch Intern Med*. 2012; 172; 494-500
- Vitriana, 2013. Aspek Anatomi Dan Biomekanik Tulang Lumbosakral Dalam Hubungannya Dengan Nyeri Pinggang. *Jurnal Rehabilitas Medik*. 2013:1-65.
- WHO Scientific Group. (2003). WHO Technical Report Series 919. The Burden of Musculoskeletal Conditions at the Start of The New Milenium, WHO library Cataloguing in Publication Data, pp : 1-5.
- World Health Organization. (2013). Low Back Pain. Priority Medicines for Europe and The World. 81: 671-6.
- Widiasih, G. (2015). Hubungan Posisi Belajar dan Lama Duduk dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Mahasiswa PSPD FKIK UIN Jakarta.

- Widjayanti, Y., & Pratiwi, R. R. D. (2016). Hubungan antara Posisi Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Stikes Katolik ST Vincentius A Paulo Surabaya. *Keperawatan*, 5(2).
- Wijayanti, F. (2017). *Hubungan Posisi Duduk Dan Lama Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Penjahit Konveksi Di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung*.
- Wiguna, P. D. A., Muliarta, I. M., Wibawa, A., & Adiputra, L. I. (2016). Intervensi Contract Relax Stretching Direct Lebih Baik Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan Dengan Intervensi Contract Relax Stretching Indirect Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2.
- Wulandari, M., & Setyawan, D. (2017). Faktor Risiko Low Back Pain Pada Mahasiswa Jurusan Ortotik Prostetik Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1).
- Yamauchi, K., Inoue, G., Koshi, T., Yamashita, M., Ito, T., Suzuki, M., ... & Aoki, Y. (2009). Nerve growth factor of cultured medium extracted from human degenerative nucleus pulposus promotes sensory nerve growth and induces substance p in vitro. *Spine*, 34(21), 2263-2269.
- Yuarsa, H. (2013). Hubungan Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Belajar Sikap Lilin. *Manajemen Pedidikan Jasmani Dan Olahraga*. 2013:1-7.
- Yudiyanta, N. K., & Novitasari, R. W. (2015). Assessment nyeri. *Jurnal CDK*, 226.