

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., Prasetyo, A., Taryatmo, T., Warijan, W., & Ulliya, S. (2022). Efektivitas *Deep Tissue Self Massage Therapy* Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dikeluarga Pedagang Pasar Tradisional. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 421–437. <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.2956>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Asli, A. (2020). *The Effect of Musculoskeletal Disorders Body Region and Pain Level in Elderly People on Dynamic Balance Ability*. *Journal of Men's Health*. <https://doi.org/10.31083/jomh.v16i3.285>
- Bachtiar, F., Agustiyawan, A., Mailani, R., Rachmad, S., Susetyo, I., Nurfayza, A., & Febiyahna, P. (2023). Penerapan Hidup Sehat Dalam Mencegah Gangguan Muskuloskeletal Pada Masyarakat. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 78–84.
- Chan, Y. C., Wang, T. J., Chang, C. C., Chen, L. C., Chu, H. Y., Lin, S. P., & Chang, S. T. (2015). *Short-term effects of self-massage combined with home exercise on pain, Daily activity, and autonomic function in patients with myofascial pain dysfunction syndrome*. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(1), 217–221. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.217>
- Cheisario, H. A., & Wahyuningsih, A. S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Keluhan Muskuloskeletal Disorder pada Pekerja Di PT. X. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 329–338.
- Gede, I. G. Y. P., Made, N. M. S. M., & Putu, P. I. D. (2022). Pemberian Terapi Infrared Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Panti Sosial Tresna Wreda Wana Sraya Denpasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.47859/wuj.v4i1.252>
- Handayani, S. (2020). *Effleurage Massage Effect Toward The Birth Pain In Level 1 Of Active Phase In Treatment*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 1(4), 123–133.
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan *Support from the Elderly Families, Stroke in the Elderly with Hypertension*. *Jumantik*, 3(1), 72–88.

- Jayadi, Hidayatullah, M. F., & Rachma, N. (2021). Efektivitas *self massage* roll bola tenis dalam pencegahan penularan terhadap *masseur* pada pandemik *COVID 19*. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 1(1), 413–421.
- Juopperi, S., Sund, R., Rikkonen, T., Kröger, H., & Sirola, J. (2021). Akses terbuka Gangguan kesehatan kardiovaskular dan muskuloskeletal berhubungan dengan penurunan kemampuan fisik yang lebih besar pada wanita lanjut usia. 4, 1–9.
- Komagata, S. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Kurniawan, A. (2023). Perbandingan Efektivitas *Stretching* Aktif Dan Pasif Setelah *Masase* Terhadap Penurunan Nyeri, Peningkatan ROM, Dan Fungsi Gerak Dasar Pasca Cedera Lutut. 1–187.
- MAULANA, G. F. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas *Immune Status Questionnaire* Serta Uji Efektivitas *Self-Massage* Terhadap Imunitas Di Era *Covid ....* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 227.
- McFeeters, S., Pront, L., Cuthbertson, L., & King, L. (2016). *Massage, a complementary therapy effectively promoting the health and well-being of older people in residential care settings: a review of the literature. International Journal of Older People Nursing*, 11(4), 266–283. <https://doi.org/10.1111/opn.12115>
- Muliani, R., Suprapti, T., & Nurkhotimah, S. (2020). Stimulasi Kutaneus (*Foot Massage*) Menurunkan Skala Nyeri Pasien Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 461. <https://doi.org/10.52822/jwk.v4i2.111>
- Nugroho, B. Y. S., Widianawati, E., & Wulan, W. R. (2022). Dampak Gangguan *Musculoskeletal* (MSDs) pada Mahasiswa Pengguna *Gadget* ketika Sekolah Online. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 84–92. <https://doi.org/10.25047/jkes.v10i2.314>
- Nuraeni, D. S., Djojogugito, M. A., & Herdiningrat, R. S. (2017). Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Buruh Bangunan. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2, 364–374.

- Nuroh, S. (2022). Penerapan pemberian kompres hangat terhadap nyeri dalam persalinan kala 1 fase aktif di pmb nurhayati, s.st. 1.
- Purnami, R. W., Wahyuni, E. T., & Sulistyawati, A. (2023). Penurunan nyeri punggung dengan. 14(02), 236–242.
- Tubagus, A. P., Doda, D. V. D., & Wungouw, H. I. S. (2018). Hubungan Tingkat Risiko *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* Mengguna-kan *Rapid Entire Body Assessment (REBA)* dengan Keluhan MSDs pada Residen Ilmu Bedah. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 10(3), 168. <https://doi.org/10.35790/jbm.10.3.2018.21982>
- Utami, T. P., Halid, S., Hapipah, H., Hadi, I., Istianah, I., & Apriani Idris, B. N. (2020). Pengaruh Pijat Punggung Dengan Minyak Essensial Lemon Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Lansia. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.36474/caring.v4i1.155>
- Samsudin. (2019). Buku Ajar: Ilmu Lulut Dasar *Massage* Kebugaran. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Khairunisa R., Rchmawati W. (2022). Buku Ajar: Dasar-Dasar Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia Bagi Mahasiswa Gizi dan Kesehatan.