

**BUKU SAKU**



**Antisipasi**  
**Keluhan Muskuloskletal**  
**pada Penenun Tradisional**

**Dr. Maksuk, SKM, M.Kes**

## **Buku Saku Antisipasi Keluhan Muskuloskeletal Pada Penenun Tradisional**

Ditulis oleh: Dr. Maksuk, S.KM, M.Kes

**ISBN:** 978-623-91385-9-2

Desain Sampul : Chakra Brahmanda Lentera

Layout : Chakra Brahmanda Lentera

Diterbitkan oleh Penerbit **Chakra Brahmanda Lentera**

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Perum Kwadungan Permai Blok A No. 45-46  
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri.  
Email: ceocandle@gmail.com

Cetakan Pertama, 1 Juni 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah karena atas karunia dan rahmat - Nya buku saku "**Antisipasi Keluhan Muskuloskeletal pada Penenun Tradisional**" ini dapat selesai tepat waktu.

Buku saku ini merupakan salah satu luaran dari hasil penelitian yang dilakukan penulis tahun 2019 sebagai bentuk implementasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya masyarakat pekerja bagaimana mengantisipasi keluhan muskuloskeletal akibat aktivitas pekerjaan mereka.

Selain dapat dimanfaatkan oleh penenun tradisional buku ini juga dapat digunakan oleh pemilik dan pekerja industri lainnya, petugas kesehatan, kader kesehatan kerja serta masyarakat umum yang memerlukan buku ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam buku saku ini, untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dan koreksi dari semua pembaca.

Semoga Allah SWT selalu menjernihkan fikiran kita sehingga kita akan lebih banyak menghasilkan karya-karya yang bermanfaat untuk kemaslahatan manusia.

Palembang, Oktober 2019  
Penulis

Dr. Maksuk, SKM, M.Kes

## Daftar Isi

- Apa Itu Keluhan Muskuloskletal ?
  - Faktor Penyebab Keluhan Muskuloskletal
  - Faktor apa saja yang mempengaruhi keluhan muskuloskletal?
  - Jenis Keluhan Muskuloskletal
  - Tingkatan Nyeri Keluhan Muskuloskletal
  - Gejala Keluhan Muskuloskletal
  - Dampak Keluhan Muskuloskletal
  - Cegah Keluhan Muskuloskletal
  - Gaya Hidup Sehat Atasi Keluhan Muskuloskletal
  - Yuk Latihan Peregangan Otot di Tempat Kerja
  - Posisi Kerja yang Salah Saat Menenun
  - Upaya Pengendalian Keluhan Muskuloskletal
  - Tips Mudah Mencegah Keluhan Muskuloskletal bagi Penenun
- Referensi