

LAMPIRAN

Lampiran 1

Nordic Muskuloskeletal Quesioner

Isilah pertanyaan identitas dibawah ini dengan sebenarnya

Identitas Pekerja

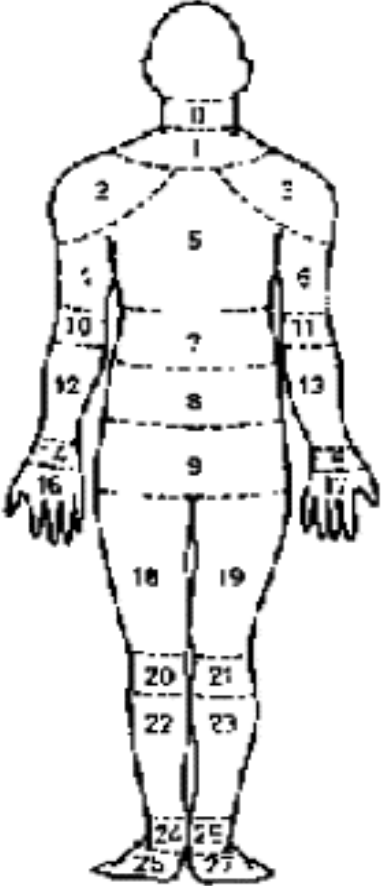
1. Nama :.....
2. Usia :.....tahun
3. Jenis Kelamin :
4. Lama Bekerja :.....tahun.....bulan
5. Posisi Saat Bekerja dalam 1 shift :

Duduk	(.....)	Selama (.....jam)
Berdiri	(.....)	Selama (.....jam)
Jongkok	(.....)	Selama (.....jam)
Membungkuk	(.....)	Selama (.....jam)
Berjalan	(.....)	Selama (.....jam)
Lainnya	(.....)	Selama (.....jam)
6. BB:.....KG
TB:.....CM
IMT:.....
7. Kebiasaan olah raga 3x/minggu : Ya (.....), Tidak (.....)
(Berilah tanda centang “√” bila sesuai dan tanda silang “X” bila tidak sesuai)

Lampiran 2

Nordic Body Map Kuesioner

Isilah bagian tubuh yang terasa nyeri dengan centang “√” pada jawaban yang sesuai, dan silang “X” tidak sesuai.







NO	Bagian Tubuh	Ya	Tidak	Gambar
0	Leher bagian atas			
1	Leher bagian bawah			
2	Bahu kiri			
3	Bahu kanan			
4	Lengan atas bagian kiri			
5	Punggung			
6	Lengan atas bagian kanan			
7	Pinggang			
8	Pinggul			
9	Pantat			
10	Siku kiri			
11	Siku kanan			
12	Lengan kiri bawah			
13	Lengan kanan bawah			
14	Pergelangan tangan kiri			
15	Pergelangan tangan kanan			
16	Telapak tangan kiri			
17	Telapak tangan kanan			
18	Paha kiri			
19	Paha kanan			
20	Lutut kiri			
21	Lutut kanan			
22	Betis kiri			
23	Betis kanan			
24	Pergelangan kaki kiri			
25	Pergelangan kaki kanan			
26	Telapak kaki kiri			
27	Telapak kaki kanan			

Lampiran 3

Lembar Observasi Latihan Peregangan

Nama pekerja :

Tanggal :

No	Nama gerakan	Gambar	Dilakukan	
			Ya	Tidak
1	Jalan Ditepat			
2	Lengan Melingkar			
3	Lutut ke Dada			
4	Peregangan Panggul			
5	Peregangan Paha			
6	Peregangan Betis			
7	Peregangan Hamstring	