

The background of the page features a repeating pattern of the Universitas Esa Unggul logo. Each logo consists of a stylized blue and orange circular emblem above the text 'Universitas Esa Unggul'.

LAMPIRAN



PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas responden dan menjaga privasi sebagaimana etika di dalam penelitian.

Oleh karena itu, saya telah diminta dan telah menyetujui untuk mengisi kuesioner sebagai responden atau informan dalam penelitian. Peneliti telah menjelaskan tentang penelitian ini beserta dengan tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta tahun 2018.

Dengan manfaat yang didapat responden yaitu dapat mengetahui bahwa tingkat keluhan kelelahan dan aktivitas *stretching* mempunyai dampak yang cukup besar bagi kesehatan pekerja. Pengisian kuesioner dan aktivitas *stretching* ini tidak memiliki efek samping negatif yang akan dirasakan oleh responden. Lama pengisian kuesioner sekitar 10 menit, bagi responden yang bersedia mengikuti aktivitas *stretching* dan mengisi kuesioner akan mendapatkan *souvenir* yang diterima oleh responden.

Responden dapat kesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian ini dapat menghubungi peneliti Youries Prasetyo dengan alamat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta. Jalan Arjuna No. 9 Kebon Jeruk- Jakarta Barat, atau dapat menghubungi melalui nomor *handphone* 0821-1593-4444.

Dengan ini saya secara sukarela dan dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian. Dalam mengisi kuesioner sebagai responden atau informan membutuhkan waktu sekitar 10 menit untuk mengisi kuesioner dengan kompensasi dari peneliti berupa *souvenir* yang diterima oleh responden.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Jakarta, 2018

Menyetujui,

Peneliti

Responden

(Youries Prasetyo)

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

Perbedaan Tingkat Keluhan Kelelahan Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Aktivitas
Stretching di Bagian Pengemasan Sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk.
Pulogadung Jakarta Tahun 2018

Petunjuk Pengisian:

- Pastikan identitas dan tanda tangan saudara telah terisi.
- Jawablah semua pertanyaan dibawah ini dengan memberi **tanda centang** (\checkmark) pada kotak yang tersedia sesuai dengan pilihan saudara.
- Keterangan pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

SS = Sangat Sering (Jika hampir setiap hari terasa dalam 1 minggu)

SR = Sering (Jika 3-4 hari terasa dalam 1 minggu)

KD = Kadang-kadang (Jika 1-2 hari terasa dalam 1 minggu)

TP = Tidak Pernah (Jika tidak pernah terasa dalam 1 minggu)
- Tidak ada jawaban benar ataupun salah, jawablah semua pertanyaan sesuai dengan pengalaman, pengetahuan dan pendapat saudara.

Identitas Responden

Nama : _____

Usia : _____ Tahun

Jenis Kelamin : Pria Wanita

| No | Pertanyaan | Jawaban | | | |
|----|--|---------|----|----|----|
| | | SS | SR | KD | TP |
| 1. | Apakah saudara ada perasaan berat di kepala? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. | Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. | Apakah saudara merasa berat di kaki? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. | Apakah saudara sering menguap pada saat bekerja? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. | Apakah saudara merasa pikiran kacau pada saat bekerja? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. | Apakah saudara merasa mengantuk? | 3 | 2 | 1 | 0 |

| No | Pertanyaan | Jawaban | | | |
|-----|--|---------|----|----|----|
| | | SS | SR | KD | TP |
| 7. | Apakah saudara merasa ada beban pada bagian mata? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. | Apakah saudara merasa terasa canggung dan kaku? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. | Apakah saudara merasa pada saat berdiri tidak stabil? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. | Apakah saudara merasa ingin berbaring? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. | Apakah saudara merasa susah berfikir? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. | Apakah saudara merasa malas untuk bicara? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. | Apakah saudara merasa gugup? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. | Apakah saudara merasa tidak dapat berkonsentrasi? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15. | Apakah saudara merasa sulit memusatkan perhatian? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16. | Apakah saudara merasa mudah melupakan sesuatu? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. | Apakah saudara merasakan kepercayaan diri berkurang? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18. | Apakah saudara merasa cemas? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19. | Apakah saudara merasa sulit untuk mengontrol sikap? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20. | Apakah saudara merasa tidak tekun dalam pekerjaan? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21. | Apakah saudara merasakan sakit di bagian kepala? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22. | Apakah saudara merasakan kaku di bagian bahu? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23. | Apakah saudara merasakan nyeri di bagian punggung? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24. | Apakah saudara merasa sesak nafas? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 25. | Apakah saudara merasa haus? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 26. | Apakah suara saudara terasa serak? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 27. | Apakah saudara merasa pening? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 28. | Apakah saudara merasa ada yang mengganjal di kelopak mata? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 29. | Apakah anggota badan saudara terasa gemetar? | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 30. | Apakah saudara merasa kurang sehat? | 3 | 2 | 1 | 0 |

“Harap periksa kembali jawaban saudara, pastikan tidak ada yang terlewat”

*Terima kasih
Selamat bekerja dengan selamat*

PEREGANGAN OTOT

**Anda merasa lelah?
Kurang bisa berkonsentrasi?**

Lakukan peregangan otot berikut secara rutin yang bermanfaat mengurangi kelelahan dan mengembalikan konsentrasi



5. UPPER SHOULDER

Dengan lembut dorong satu lengan pada siku di seluruh tubuh anda pada tingkat bahu, tahan 5-10 detik, relaksan dan ulangi sisi



1. NECK & SHOULDER RETRACTIONS

Duduk atau berdiri tegak, tarik kedua bahu ke belakang, dan kemudian dorong belati ke kantong punggung anda, tarik dagu anda ke belakang sehingga telinga anda berada di atas bahu anda dan anda memiliki dagu ganda, tahan selama 5-10 detik dan relaksan.



6. BACK EXTENSION

Berdiri dengan lebar kaki bahu terpisah dan lutut sedikit ditekuk, tangan di pinggul dan mata menghadap ke depan (pertahankan leher anda netral). Geser perlahan punggung anda ke belakang dan tahan 5-10 detik dan relaksan.



2. CHEST PULL

Membawa lengan ke samping, menjaga siku di bahu, remas bilah bahu dan tahan 5-10 detik dan relaksan.



7. HIP FLEXOR STRETCH

Sambil berdiri, ambil langkah besar ke depan dengan kaki kiri anda, jaga kedua kaki mengarah ke depan dan kaki belakang lurus, biarkan tumit belakang anda muncul dari lantai dan lutut depan anda menekuk, dorong pinggul kanan ke depan sampai anda merasakan peregangan. Pastikan bahwa lutut yang ditekuk tidak muncul di atas jari-jari kaki anda, tahan 5-10 detik, relekskan dan ulangi di sisi lain.



3. LATERAL NECK

Letakkan satu tangan di belakang punggung anda, pegang bagian bawah kursi, tangan yang lain dengan lembut menarik telinga anda ke bahu, tahan 5-10 detik, relaksan dan ulangi sisi lain.



4. BETWEEN SHOULDER BLADES

Duduk atau berdiri tegak, mencapai maju di tingkat bahu dan pegang kedua tangan bersama; mengubah mereka. Jauhkan dagu masuk, tarik perlahan ke depan, tahan 5-10 detik dan relaksan.



8. REACH FOR THE SUN

Berdiri dan angkat tangan di atas kepala anda, jaga kaki anda di tanah, tarik napas dalam-dalam dan raih lebih jauh, rasakan tulang belakang anda memanjang, tahan 5-10 detik dan relaksan.



9. FINGER WEB

Buat kepalan tinju dengan tangan dan remas, kemudian belah jari anda terpisah dan tahan 5-10 detik, goyangkan jari jemari, relaksan dan ulangi.

Manfaat Peregangan Otot:

1. Menghangatkan dan mempersiapkan otot untuk bekerja;
2. Meningkatkan fleksibilitas dan jangkauan gerak sendi;
3. Mengurangi ketegangan dan nyeri otot;
4. Memperbaiki sirkulasi dan postur;
5. Mengurangi kecemasan, stres, dan kelelahan;
6. Tingkatkan koordinasi;
7. Meningkatkan kewaspadaan mental;
8. Mengurangi risiko cedera, dan
9. Bermanfaat bagi kehidupan dan pekerjaan anda.



10. FINGERS UP

Regangkan lengan ke depan, siku lurus dan putar jari ke atas, tarik kembali jari-jari anda dengan lembut, jangan terlalu terburu-buru, tahan 5-10 detik, ulangi tangan

“Salam Sehat Bugar dan Produktif”

Semoga Bapak/Ibu sehat selalu 😊



11. FINGERS DOWN

Regangkan lengan ke depan, siku lurus dan putar jari ke bawah. Tarik perlahan tangan ke arah anda, tahan 5-10 detik, ulangi tangan lainnya.



12. EYES

Tutup matamu dan letakkan tanganmu di atasnya. Rilekskan matamu, tahan selama 5-10 detik.

Explore

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Akumulatif Sebelum Penelitian | 74 | 100,0% | 0 | 0,0% | 74 | 100,0% |

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error | |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|--|
| Akumulatif Sebelum Penelitian | Mean | 26,45 | 1,122 | |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 24,21 | |
| | | Upper Bound | 28,68 | |
| | 5% Trimmed Mean | 26,48 | | |
| | Median | 26,50 | | |
| | Variance | 93,155 | | |
| | Std. Deviation | 9,652 | | |
| | Minimum | 5 | | |
| | Maximum | 48 | | |
| | Range | 43 | | |
| | Interquartile Range | 15 | | |
| | Skewness | ,015 | ,279 | |
| | Kurtosis | -,450 | ,552 | |

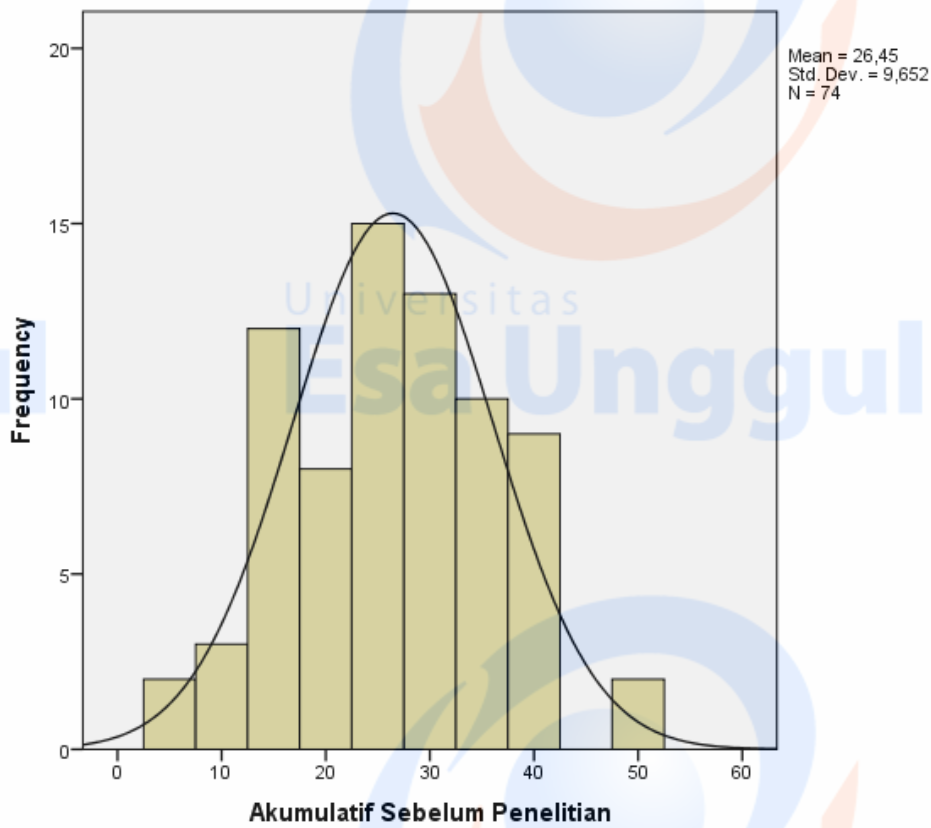
Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Akumulatif Sebelum Penelitian | ,066 | 74 | ,200* | ,988 | 74 | ,736 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Graph



Frequencies

Statistics

Kategori Kelelahan Sebelum

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 74 |
| | Missing | 0 |

Kategori Kelelahan Sebelum

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 22 | 29,7 | 29,7 | 29,7 |
| | Sedang | 50 | 67,6 | 67,6 | 97,3 |
| | Tinggi | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| Total | | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Explore

Case Processing Summary

| | Cases | | | | | |
|-------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
| | Valid | | Missing | | Total | |
| | N | Percent | N | Percent | N | Percent |
| Akumulatif Sesudah Penelitian | 74 | 100,0% | 0 | 0,0% | 74 | 100,0% |

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------|------------|
| Akumulatif Sesudah Penelitian | Mean | 25,35 | 1,098 |
| | 95% Confidence Interval for Mean | | |
| | Lower Bound | 23,16 | |
| | Upper Bound | 27,54 | |
| | 5% Trimmed Mean | 25,15 | |
| | Median | 25,50 | |
| | Variance | 89,163 | |
| | Std. Deviation | 9,443 | |
| | Minimum | 5 | |
| | Maximum | 52 | |
| | Range | 47 | |
| | Interquartile Range | 13 | |
| | Skewness | ,322 | ,279 |
| | Kurtosis | ,241 | ,552 |

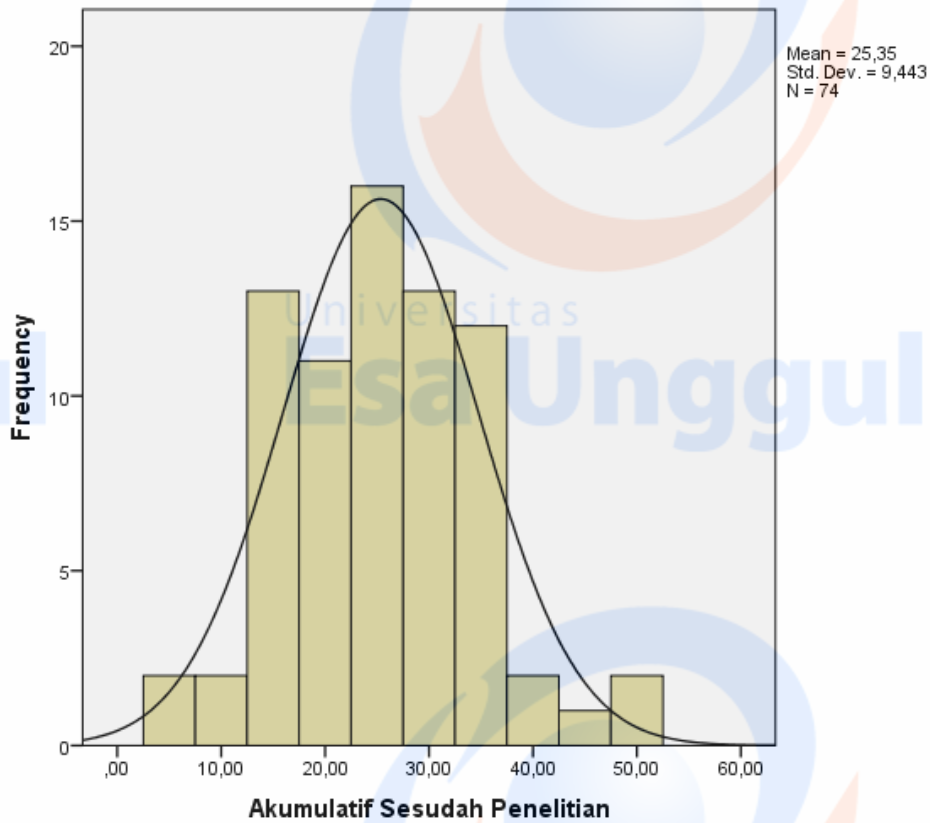
Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Akumulatif Sesudah Penelitian | ,066 | 74 | ,200 [*] | ,985 | 74 | ,502 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Graph



Frequencies

Statistics

Kategori Kelelahan Sesudah

| | | |
|---|---------|----|
| N | Valid | 74 |
| | Missing | 0 |

Kategori Kelelahan Sesudah

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Rendah | 26 | 35,1 | 35,1 | 35,1 |
| | Sedang | 46 | 62,2 | 62,2 | 97,3 |
| | Tinggi | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

T-Test

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-------------------------------|-------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Akumulatif Sebelum Penelitian | 26,45 | 74 | 9,652 | 1,122 |
| | Akumulatif Sesudah Penelitian | 25,35 | 74 | 9,443 | 1,098 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|---|----|-------------|------|
| Pair 1 | Akumulatif Sebelum Penelitian & Akumulatif Sesudah Penelitian | 74 | ,980 | ,000 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | t | df | Sig. (2-tailed) | |
|--------|---|--------------------|----------------|-----------------|---|-------|-------|-----------------|-------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | | | | Upper |
| Pair 1 | Akumulatif Sebelum Penelitian - Akumulatif Sesudah Penelitian | 1,095 | 1,903 | ,221 | ,654 | 1,535 | 4,948 | 73 | ,000 |

Frequency Table (Pelemahan Kegiatan Sebelum)

Apakah saudara ada perasaan berat di kepala?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 3 | 4,1 | 4,1 | 4,1 |
| | Kadang-kadang | 57 | 77,0 | 77,0 | 81,1 |
| | Sering | 13 | 17,6 | 17,6 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 4 | 5,4 | 5,4 | 5,4 |
| | Kadang-kadang | 46 | 62,2 | 62,2 | 67,6 |
| | Sering | 22 | 29,7 | 29,7 | 97,3 |
| | Sangat Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa berat di kaki?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 17 | 23,0 | 23,0 | 23,0 |
| | Kadang-kadang | 50 | 67,6 | 67,6 | 90,5 |
| | Sering | 7 | 9,5 | 9,5 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara sering menguap pada saat bekerja?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 1 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| | Kadang-kadang | 39 | 52,7 | 52,7 | 54,1 |
| | Sering | 23 | 31,1 | 31,1 | 85,1 |
| | Sangat Sering | 11 | 14,9 | 14,9 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pikiran kacau pada saat bekerja?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 26 | 35,1 | 35,1 | 35,1 |
| | Kadang-kadang | 41 | 55,4 | 55,4 | 90,5 |
| | Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa mengantuk?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 1 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| | Kadang-kadang | 50 | 67,6 | 67,6 | 68,9 |
| | Sering | 12 | 16,2 | 16,2 | 85,1 |
| | Sangat Sering | 11 | 14,9 | 14,9 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ada beban pada bagian mata?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 24 | 32,4 | 32,4 | 32,4 |
| | Kadang-kadang | 39 | 52,7 | 52,7 | 85,1 |
| | Sering | 11 | 14,9 | 14,9 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa terasa canggung dan kaku?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 43 | 58,1 | 58,1 | 58,1 |
| | Kadang-kadang | 31 | 41,9 | 41,9 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pada saat berdiri tidak stabil?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 35 | 47,3 | 47,3 | 47,3 |
| | Kadang-kadang | 34 | 45,9 | 45,9 | 93,2 |
| | Sering | 5 | 6,8 | 6,8 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ingin berbaring?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 16 | 21,6 | 21,6 | 21,6 |
| | Kadang-kadang | 46 | 62,2 | 62,2 | 83,8 |
| | Sering | 8 | 10,8 | 10,8 | 94,6 |
| | Sangat Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table (Pelemahan Motivasi Sebelum)

Apakah saudara merasa susah berfikir?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 24 | 32,4 | 32,4 | 32,4 |
| | Kadang-kadang | 46 | 62,2 | 62,2 | 94,6 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 97,3 |
| | Sangat Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa malas untuk bicara?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 36 | 48,6 | 48,6 | 48,6 |
| | Kadang-kadang | 34 | 45,9 | 45,9 | 94,6 |
| | Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa gugup?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 41 | 55,4 | 55,4 | 55,4 |
| | Kadang-kadang | 28 | 37,8 | 37,8 | 93,2 |
| | Sering | 5 | 6,8 | 6,8 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa tidak dapat berkonsentrasi?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 27 | 36,5 | 36,5 | 36,5 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 97,3 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sulit memusatkan perhatian?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 28 | 37,8 | 37,8 | 37,8 |
| | Kadang-kadang | 43 | 58,1 | 58,1 | 95,9 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa mudah melupakan sesuatu?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 6 | 8,1 | 8,1 | 8,1 |
| | Kadang-kadang | 62 | 83,8 | 83,8 | 91,9 |
| | Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan kepercayaan diri berkurang?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 31 | 41,9 | 41,9 | 41,9 |
| | Kadang-kadang | 38 | 51,4 | 51,4 | 93,2 |
| | Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa cemas?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 25 | 33,8 | 33,8 | 33,8 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 94,6 |
| | Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sulit untuk mengontrol sikap?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 21 | 28,4 | 28,4 | 28,4 |
| | Kadang-kadang | 49 | 66,2 | 66,2 | 94,6 |
| | Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa tidak tekun dalam pekerjaan?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 47 | 63,5 | 63,5 | 63,5 |
| | Kadang-kadang | 26 | 35,1 | 35,1 | 98,6 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table (Pelemahan Fisik Sebelum)

Apakah saudara merasakan sakit di bagian kepala?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 9 | 12,2 | 12,2 | 12,2 |
| | Kadang-kadang | 54 | 73,0 | 73,0 | 85,1 |
| | Sering | 8 | 10,8 | 10,8 | 95,9 |
| | Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan kaku di bagian bahu?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 9 | 12,2 | 12,2 | 12,2 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 73,0 |
| | Sering | 16 | 21,6 | 21,6 | 94,6 |
| | Sangat Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan nyeri di bagian punggung?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 |
| | Kadang-kadang | 47 | 63,5 | 63,5 | 74,3 |
| | Sering | 13 | 17,6 | 17,6 | 91,9 |
| | Sangat Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sesak nafas?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 38 | 51,4 | 51,4 | 51,4 |
| | Kadang-kadang | 29 | 39,2 | 39,2 | 90,5 |
| | Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 94,6 |
| | Sangat Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa haus?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 2 | 2,7 | 2,7 | 2,7 |
| | Kadang-kadang | 33 | 44,6 | 44,6 | 47,3 |
| | Sering | 24 | 32,4 | 32,4 | 79,7 |
| | Sangat Sering | 15 | 20,3 | 20,3 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah suara saudara terasa serak?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 27 | 36,5 | 36,5 | 36,5 |
| | Kadang-kadang | 41 | 55,4 | 55,4 | 91,9 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 94,6 |
| | Sangat Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pening?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 11 | 14,9 | 14,9 | 14,9 |
| | Kadang-kadang | 44 | 59,5 | 59,5 | 74,3 |
| | Sering | 16 | 21,6 | 21,6 | 95,9 |
| | Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ada yang mengganjal di kelopak mata?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 29 | 39,2 | 39,2 | 39,2 |
| | Kadang-kadang | 39 | 52,7 | 52,7 | 91,9 |
| | Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah anggota badan saudara terasa gemetar?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 46 | 62,2 | 62,2 | 62,2 |
| | Kadang-kadang | 27 | 36,5 | 36,5 | 98,6 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa kurang sehat?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 9 | 12,2 | 12,2 | 12,2 |
| | Kadang-kadang | 63 | 85,1 | 85,1 | 97,3 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table (Pelembahan Kegiatan Sesudah)

Apakah saudara ada perasaan berat di kepala?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 5 | 6,8 | 6,8 | 6,8 |
| | Kadang-kadang | 56 | 75,7 | 75,7 | 82,4 |
| | Sering | 12 | 16,2 | 16,2 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 4 | 5,4 | 5,4 | 5,4 |
| | Kadang-kadang | 50 | 67,6 | 67,6 | 73,0 |
| | Sering | 19 | 25,7 | 25,7 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa berat di kaki?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 22 | 29,7 | 29,7 | 29,7 |
| | Kadang-kadang | 47 | 63,5 | 63,5 | 93,2 |
| | Sering | 5 | 6,8 | 6,8 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara sering menguap pada saat bekerja?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 1 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| | Kadang-kadang | 44 | 59,5 | 59,5 | 60,8 |
| | Sering | 23 | 31,1 | 31,1 | 91,9 |
| | Sangat Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pikiran kacau pada saat bekerja?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 25 | 33,8 | 33,8 | 33,8 |
| | Kadang-kadang | 42 | 56,8 | 56,8 | 90,5 |
| | Sering | 7 | 9,5 | 9,5 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa mengantuk?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 1 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| | Kadang-kadang | 52 | 70,3 | 70,3 | 71,6 |
| | Sering | 15 | 20,3 | 20,3 | 91,9 |
| | Sangat Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ada beban pada bagian mata?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 25 | 33,8 | 33,8 | 33,8 |
| | Kadang-kadang | 39 | 52,7 | 52,7 | 86,5 |
| | Sering | 10 | 13,5 | 13,5 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa terasa canggung dan kaku?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 44 | 59,5 | 59,5 | 59,5 |
| | Kadang-kadang | 30 | 40,5 | 40,5 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pada saat berdiri tidak stabil?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 40 | 54,1 | 54,1 | 54,1 |
| | Kadang-kadang | 32 | 43,2 | 43,2 | 97,3 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ingin berbaring?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 16 | 21,6 | 21,6 | 21,6 |
| | Kadang-kadang | 46 | 62,2 | 62,2 | 83,8 |
| | Sering | 11 | 14,9 | 14,9 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table (Pelemahan Motivasi Sesudah)

Apakah saudara merasa susah berfikir?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 25 | 33,8 | 33,8 | 33,8 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 94,6 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 97,3 |
| | Sangat Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa malas untuk bicara?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 34 | 45,9 | 45,9 | 45,9 |
| | Kadang-kadang | 36 | 48,6 | 48,6 | 94,6 |
| | Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa gugup?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 40 | 54,1 | 54,1 | 54,1 |
| | Kadang-kadang | 29 | 39,2 | 39,2 | 93,2 |
| | Sering | 5 | 6,8 | 6,8 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa tidak dapat berkonsentrasi?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 28 | 37,8 | 37,8 | 37,8 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 98,6 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sulit memusatkan perhatian?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 31 | 41,9 | 41,9 | 41,9 |
| | Kadang-kadang | 40 | 54,1 | 54,1 | 95,9 |
| | Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa mudah melupakan sesuatu?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 8 | 10,8 | 10,8 | 10,8 |
| | Kadang-kadang | 60 | 81,1 | 81,1 | 91,9 |
| | Sering | 6 | 8,1 | 8,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan kepercayaan diri berkurang?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 29 | 39,2 | 39,2 | 39,2 |
| | Kadang-kadang | 40 | 54,1 | 54,1 | 93,2 |
| | Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa cemas?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 25 | 33,8 | 33,8 | 33,8 |
| | Kadang-kadang | 46 | 62,2 | 62,2 | 95,9 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sulit untuk mengontrol sikap?

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Pernah | 20 | 27,0 | 27,0 | 27,0 |
| Kadang-kadang | 50 | 67,6 | 67,6 | 94,6 |
| Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 98,6 |
| Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa tidak tekun dalam pekerjaan?

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Pernah | 42 | 56,8 | 56,8 | 56,8 |
| Kadang-kadang | 31 | 41,9 | 41,9 | 98,6 |
| Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Frequency Table (Pelembahan Fisik Sesudah)

Apakah saudara merasakan sakit di bagian kepala?

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Pernah | 11 | 14,9 | 14,9 | 14,9 |
| Kadang-kadang | 52 | 70,3 | 70,3 | 85,1 |
| Sering | 8 | 10,8 | 10,8 | 95,9 |
| Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan kaku di bagian bahu?

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Tidak Pernah | 15 | 20,3 | 20,3 | 20,3 |
| Kadang-kadang | 42 | 56,8 | 56,8 | 77,0 |
| Sering | 14 | 18,9 | 18,9 | 95,9 |
| Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasakan nyeri di bagian punggung?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 12 | 16,2 | 16,2 | 16,2 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 77,0 |
| | Sering | 14 | 18,9 | 18,9 | 95,9 |
| | Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa sesak nafas?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 37 | 50,0 | 50,0 | 50,0 |
| | Kadang-kadang | 29 | 39,2 | 39,2 | 89,2 |
| | Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 93,2 |
| | Sangat Sering | 5 | 6,8 | 6,8 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa haus?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 9 | 12,2 | 12,2 | 12,2 |
| | Kadang-kadang | 29 | 39,2 | 39,2 | 51,4 |
| | Sering | 21 | 28,4 | 28,4 | 79,7 |
| | Sangat Sering | 15 | 20,3 | 20,3 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah suara saudara terasa serak?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 26 | 35,1 | 35,1 | 35,1 |
| | Kadang-kadang | 43 | 58,1 | 58,1 | 93,2 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 94,6 |
| | Sangat Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa pening?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 11 | 14,9 | 14,9 | 14,9 |
| | Kadang-kadang | 45 | 60,8 | 60,8 | 75,7 |
| | Sering | 15 | 20,3 | 20,3 | 95,9 |
| | Sangat Sering | 3 | 4,1 | 4,1 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa ada yang mengganjal di kelopak mata?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 32 | 43,2 | 43,2 | 43,2 |
| | Kadang-kadang | 37 | 50,0 | 50,0 | 93,2 |
| | Sering | 4 | 5,4 | 5,4 | 98,6 |
| | Sangat Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah anggota badan saudara terasa gemetar?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 47 | 63,5 | 63,5 | 63,5 |
| | Kadang-kadang | 26 | 35,1 | 35,1 | 98,6 |
| | Sering | 1 | 1,4 | 1,4 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Apakah saudara merasa kurang sehat?

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak Pernah | 11 | 14,9 | 14,9 | 14,9 |
| | Kadang-kadang | 61 | 82,4 | 82,4 | 97,3 |
| | Sering | 2 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 74 | 100,0 | 100,0 | |

Tabel Pembandingan

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|---------------------------|---|-----------------|----------|-----------------|----------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Kegiatan | | N | % | N | % |
| 1. | Apakah saudara ada perasaan berat di kepala? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 3 | 4,1 | 5 | 6,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 57 | 77,0 | 56 | 75,7 |
| | <i>Sering</i> | 13 | 17,6 | 12 | 16,2 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| 2. | Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 4 | 5,4 | 4 | 5,4 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 46 | 62,2 | 50 | 67,6 |
| | <i>Sering</i> | 22 | 29,7 | 19 | 25,7 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 2 | 2,7 | 1 | 1,4 |
| 3. | Apakah saudara merasa berat di kaki? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 17 | 23,0 | 22 | 29,7 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 50 | 67,6 | 47 | 63,5 |
| | <i>Sering</i> | 7 | 9,5 | 5 | 6,8 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 4. | Apakah saudara sering menguap pada saat bekerja? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 39 | 52,7 | 44 | 59,5 |
| | <i>Sering</i> | 23 | 31,1 | 23 | 31,1 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 11 | 14,9 | 6 | 8,1 |
| 5. | Apakah saudara merasa pikiran kacau pada saat bekerja? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 26 | 35,1 | 25 | 33,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 41 | 55,4 | 42 | 56,8 |
| | <i>Sering</i> | 6 | 8,1 | 7 | 9,5 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | | |

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|---------------------------|--|-----------------|------|-----------------|------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Kegiatan | | | | | |
| 6. | Apakah saudara merasa mengantuk? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 50 | 67,6 | 52 | 70,3 |
| | <i>Sering</i> | 12 | 16,2 | 15 | 20,3 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 11 | 14,9 | 6 | 8,1 |
| 7. | Apakah saudara merasa ada beban pada bagian mata? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 24 | 32,4 | 25 | 33,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 39 | 52,7 | 39 | 52,7 |
| | <i>Sering</i> | 11 | 14,9 | 10 | 13,5 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 8. | Apakah saudara merasa terasa canggung dan kaku? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 43 | 58,1 | 44 | 59,5 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 31 | 41,9 | 30 | 40,5 |
| | <i>Sering</i> | | | | |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 9. | Apakah saudara merasa pada saat berdiri tidak stabil? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 35 | 47,3 | 40 | 54,1 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 34 | 45,9 | 32 | 43,2 |
| | <i>Sering</i> | 5 | 6,8 | 2 | 2,7 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 10. | Apakah saudara merasa ingin berbaring? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 16 | 21,6 | 16 | 21,6 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 46 | 62,2 | 46 | 62,2 |
| | <i>Sering</i> | 8 | 10,8 | 11 | 14,9 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 4 | 5,4 | 1 | 1,4 |

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|---------------------------|--|-----------------|------|-----------------|------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Motivasi | | | | | |
| 11. | Apakah saudara merasa susah berfikir? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 24 | 32,4 | 25 | 33,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 46 | 62,2 | 45 | 60,8 |
| | <i>Sering</i> | 2 | 2,7 | 2 | 2,7 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 2 | 2,7 | 2 | 2,7 |
| 12. | Apakah saudara merasa malas untuk bicara? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 36 | 48,6 | 34 | 45,9 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 34 | 45,9 | 36 | 48,6 |
| | <i>Sering</i> | 4 | 5,4 | 4 | 5,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 13. | Apakah saudara merasa gugup? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 41 | 55,4 | 40 | 54,1 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 28 | 37,8 | 29 | 39,2 |
| | <i>Sering</i> | 5 | 6,8 | 5 | 6,8 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 14. | Apakah saudara merasa tidak dapat berkonsentrasi? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 27 | 36,5 | 28 | 37,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 45 | 60,8 | 45 | 60,8 |
| | <i>Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | | |
| 15. | Apakah saudara merasa sulit memusatkan perhatian? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 28 | 37,8 | 31 | 41,9 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 43 | 58,1 | 40 | 54,1 |
| | <i>Sering</i> | 2 | 2,7 | 3 | 4,1 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | | |

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|---------------------------|---|-----------------|------|-----------------|------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Motivasi | | | | | |
| 16. | Apakah saudara merasa mudah melupakan sesuatu? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 6 | 8,1 | 8 | 10,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 62 | 83,8 | 60 | 81,1 |
| | <i>Sering</i> | 6 | 8,1 | 6 | 8,1 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 17. | Apakah saudara merasakan kepercayaan diri berkurang? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 31 | 41,9 | 29 | 39,2 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 38 | 51,4 | 40 | 54,1 |
| | <i>Sering</i> | 4 | 5,4 | 4 | 5,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| 18. | Apakah saudara merasa cemas? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 25 | 33,8 | 25 | 33,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 45 | 60,8 | 46 | 62,2 |
| | <i>Sering</i> | 3 | 4,1 | 2 | 2,7 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| 19. | Apakah saudara merasa sulit untuk mengontrol sikap? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 21 | 28,4 | 20 | 27,0 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 49 | 66,2 | 50 | 67,6 |
| | <i>Sering</i> | 3 | 4,1 | 3 | 4,1 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| 20. | Apakah saudara merasa tidak tekun dalam pekerjaan? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 47 | 63,5 | 42 | 56,8 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 26 | 35,1 | 31 | 41,9 |
| | <i>Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|------------------------|---|-----------------|------|-----------------|------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Fisik | | | | | |
| 21. | Apakah saudara merasakan sakit di bagian kepala? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 9 | 12,2 | 11 | 14,9 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 54 | 73,0 | 52 | 70,3 |
| | <i>Sering</i> | 8 | 10,8 | 8 | 10,8 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 3 | 4,1 | 3 | 4,1 |
| 22. | Apakah saudara merasakan kaku di bagian bahu? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 9 | 12,2 | 15 | 20,3 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 45 | 60,8 | 42 | 56,8 |
| | <i>Sering</i> | 16 | 21,6 | 14 | 18,9 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 4 | 5,4 | 3 | 4,1 |
| 23. | Apakah saudara merasakan nyeri di bagian punggung? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 8 | 10,8 | 12 | 16,2 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 47 | 63,5 | 45 | 60,8 |
| | <i>Sering</i> | 13 | 17,6 | 14 | 18,9 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 6 | 8,1 | 3 | 4,1 |
| 24. | Apakah saudara merasa sesak nafas? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 38 | 51,4 | 37 | 50,0 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 29 | 39,2 | 29 | 39,2 |
| | <i>Sering</i> | 3 | 4,1 | 3 | 4,1 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 4 | 5,4 | 5 | 6,8 |
| 25. | Apakah saudara merasa haus? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 2 | 2,7 | 9 | 12,2 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 33 | 44,6 | 29 | 39,2 |
| | <i>Sering</i> | 24 | 32,4 | 21 | 28,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 15 | 20,3 | 15 | 20,3 |

| No. | Pertanyaan | Jawaban Sebelum | | Jawaban Sesudah | |
|------------------------|---|-----------------|----------|-----------------|----------|
| | | N | % | N | % |
| Pelemahan Fisik | | N | % | N | % |
| 26. | Apakah suara saudara terasa serak? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 27 | 36,5 | 26 | 35,1 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 41 | 55,4 | 43 | 58,1 |
| | <i>Sering</i> | 2 | 2,7 | 1 | 1,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 4 | 5,4 | 4 | 5,4 |
| 27. | Apakah saudara merasa pening? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 11 | 14,9 | 11 | 14,9 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 44 | 59,5 | 45 | 60,8 |
| | <i>Sering</i> | 16 | 21,6 | 15 | 20,3 |
| | <i>Sangat Sering</i> | 3 | 4,1 | 3 | 4,1 |
| 28. | Apakah saudara merasa ada yang mengganjal di kelopak mata? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 29 | 39,2 | 32 | 43,2 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 39 | 52,7 | 37 | 50,0 |
| | <i>Sering</i> | 6 | 8,1 | 4 | 5,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | 1 | 1,4 |
| 29. | Apakah anggota badan saudara terasa gemetar? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 46 | 62,2 | 47 | 63,5 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 27 | 36,5 | 26 | 35,1 |
| | <i>Sering</i> | 1 | 1,4 | 1 | 1,4 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |
| 30. | Apakah saudara merasa kurang sehat? | | | | |
| | <i>Tidak Pernah</i> | 9 | 12,2 | 11 | 14,9 |
| | <i>Kadang-kadang</i> | 63 | 85,1 | 61 | 82,4 |
| | <i>Sering</i> | 2 | 2,7 | 2 | 2,7 |
| | <i>Sangat Sering</i> | | | | |

