

Lampiran 1 :

1. Quisioner Profil Wanita Pengrajin Batik Tulis Tradisional

RIWAYAT SAKIT PINGGANG

I. Identitas diri

Nama : _____

Umur : _____

Jenis kelamin : Pria / Wanita

Alamat : _____

Berat Badan/Tinggi badan : _____ Kg/ _____ Cm

Lama Bekerja sampi saat ini : _____

Lama bekerja per hari : _____

II. Riwayat Sakit Pinggang

Pilihlah Jawaban dari pertanyaan di bawah ini dengan melingkari ya atau tidak !

No	Pertanyaan	Ya	tidak
1.	Apakah saat ini anda mempunyai keluhan sakit /nyeri pada pinggang (Boyok)	ya	tidak
2.	Apakah selain bekerja sebagai pembatik, anda mempunyai pekerjaan lain	ya	tidak
3.	Apakah sebelum bekerja sebagai pembatik, anda pernah mempunyai keluhan nyeri punggung bawah ?	ya	tidak
4.	Menurut anda ,apakah keluhan sakit/nyeri pinggang tersebut terjadi setelah anda bekerja sebagai pembatik	Ya	tidak
5.	Apakah sakit/nyeri pinggang tersebut mempengaruhi anda saat bekerja (lebih cepat lelah, mengganggu konsentrasi, dll)	ya	tidak
6.	<p>Bila sakit/nyeri pinggang tersebut dinilai dengan angka 0 sampai 10, maka kira-kira berapakah nilai sakit/nyeri pinggang anda ?</p> <p>Keterangan :</p> <p>Nilai 0 = tidak ada nyeri sama sekali</p> <p>Nilai 5 = nyeri sedang</p> <p>Nilai 10 = nyeri yang tidak tertahankan</p> <p>0 ___ 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10</p>		

7.	Bila anda mengalami sakit/nyeri pinggang, apakah yang biasa anda lakukan untuk mengatasinya ? (minum jamu, minum obat, pijat, kerokan, dll)	
----	---	--

III. Pemeriksaan Objektif :

No	Jenis Pemeriksaan	Hasil
1	Lasegue test	
2	Penilaian Kualitas nyeri punggung bawah dengan VAS (visual analogue Scale)	0 _ 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10

Modul Latihan :

PROGRAM TERAPI LATIHAN MC KENZIE.

1. Posisi awal tidur tengkurap, kedua tangan disamping badan, kepala menoleh ke samping, atur pernapasan dan ikuti dengan relaksasi otot

punggung. Posisi ini dipertahankan selama 5 menit sehingga tercapai relaksasi sempurna pada punggung. (Gambar 1)

2. Tidur tengkurap bertumpu pada kedua siku, pandangan lurus ke depan. Pertahankan posisi ini selama 5 menit sehingga dirasakan bahwa otot pinggang terasa relaks. (Gambar2). Setelah latihan nomor 2, diikuti dengan latihan nomor 1.
3. Seperti pada nomor 2, kedua tangan diposiskan seperti akan push-up, kemudian angkat badan dengan cara meluruskan siku tetapi pinggang dan kaki tetap menempel di lantai/matras. Dilakukan sampai terasa batas sakit pada pinggang. (Gambar 3)
4. Berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang. Gerakkan pinggang dengan menggunakan kedua tangan sebagai tuas. Tahan 1-2 detik. Kemudian kembali ke posisi awal. (Gambar 4)
5. Posisi tidur terlentang, Kedua paha ditekuk, kemudian tariklah lutut ke arah dada dengan menggunakan kedua tangan, kemudian kembali ke posisi awal. Lakukan terus 6-8 kali. (Gambar 5). Setelah latihan nomor 5, diikuti dengan latihan nomor 3.

6. Posisi duduk di pinggiran kursi, kepala tunduk ke bawah, kedua tangan diletakkan di atas lutut dengan lurus kemudian secara pelan-pelan pinggang ditegakkan dan tahan beberapa detik, kemudian kembali ke posisi awal. Kedua telapak kaki menumpu rata di lantai pandangan lurus ke depan, kemudian gerakan badan ke depan dan kedua tangan menyentuh lantai, kemudian kembali ke posisi semula secara perlahan. Sebagai latihan lanjut, gerakkan kepala mendekati lantai dan kedua tangan berada di belakang kaki sampai tangan bisa memegang pergelangan kaki. (Gambar 6). Setelah latihan nomor 6, diikuti dengan latihan nomor 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Absori, 1998. *Perlindungan Hukum Melalui Hal Cipta terhadap Karya Cipta Batik di Surakarta-Jawa Tengah*. Thesis S2 Program Pasca Sarjana UNDIP. Semarang
- Borenstein, G.D. 1995. *Low Back Pain Medical Diagnosis and Comprehensive Management*. Philadelphia : W.B Saunders.
- Buduyati, Susana. 1995. *Analisis profil dan pola industri kecil yang berorientasi Ekspor*. Yogyakarta : UGM Press.

- Byrd, J dan Moore, TL (1986) *Strategic Planning For the Industrial Engineering Function* . Van Nostrand Reinhold Company.
- Cailliet, R. 1981. *Low Back Pain Syndroma*. Philadelphia : FA Davis Company.
- Deyo, RA., Walsh NE, Martin DC. 1990. A Controlled Trial of Transcutaneous electrical Nerve Stimulation (TENS) and exercise for chronic Low Back Pain. *New England Journal Med.* No 315 Hal 1064-1070.
- Dominica, dan I Sutralaksana, 2000. *Analisis Ergonomi Kerja Pembatik pada Industri Batik Tulis*. Yogyakarta, Universitas Atma Jaya.
- Erhard RE, Delito A, Cibulka MT. 1994. Relative efectiveness of an extension program and combined program of manipulation and flexion and extension exercise in patients with acute low back pain syndrome. USA : *Journal of Physical Therapy* No 74 hal. 1093-1100.
- Grandjean, E.1988. *Fitting The Task to The Man, A Text book of Occupational Ergonomics, 4 th edition*. London : Taylor and Francis Ltd.
- Kroemer, K.H.E & Grandjean, E.1997. *Fitting The Task to The Human, A textbook of Occupational Ergonomic*. Fifth edition. Taylor & Francis Publisher.
- Lientje, S.M. 2000. *Pengaruh Pengadaan Peralatan yang Ergonomis terhadap Tingkat Kelelahan Kerja dan StressPsikososial*. Proceeding Seminar Ergonomi. Surabaya : Guna Widya.
- M.Noor, 1985. *Pesona Batik Madura*. Jakarta, Himpunan Pecinta Kain Tenun dan Batik Indonesia “WASTRAPREMA
- Marbun, BN. 1996. *Manajemen Perusahaan Kecil*. Yogyakarta : Liberty.
- Mc Kenzie, Robin. 1985. *Treat Your Own Back*. New Zealand : Spinal Publication Ltd.
- MH, Pope.1999. *Review of Studies on Seated Whole Body Vibration and Low Back Pain*. UK. Department of Environment and Occupational Medicine.
- Niebel, W.B dan Frevalds, A.1999. *Methods, Standards, and Work design*. Tenth Edition, WCD Mc.Graw Hill Toronto.
- Pheasant, S.1991. *Ergonomics, Work and Health*. London : Macmillan Academic Profesional Ltd.

- Santoso, B. 1992. *Latihan pada Penderita Low Back Pain*, kumpulan Kuliah Ilmu Kedokteran Fisik dan Rahabilitasi. Surabaya. UNAIR
- Setiaji, Bambang, 1996. Wanita Pekerja Industri Rumah Tangga: Kesejahteraan dan Perlindungan Hak, dalam *Akademika No.01/Th XIV*. Surakarta : UMS Press.
- Sinaki M, Mokri B.1996. Low Back Pain and Sisorder of The Lumbar Spian in Braddon RL (ed) *Physical Medicine and Rehabilitation*. Philadhelpia : WB Saunders Company.
- Subanar, Harimurti.1998. *Manajemen Usaha Kecil*. Yogyakarta : UGM Press
- Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Susilowati, Sierly Y.1999. *Pengaruh Posisi kerja terhadap produktifitas dan keluhan Subjektif karyawan*. Surabaya : Lembaga Penelitian Ubaya.
- Sutajaya, I.M. 1997. *A Musckuloskeletal Disorders and Working Heart Rate Among Batako Worker at Gianyar Regency*, Bali. Presented in International Conference on Ocupational Health and Safety in the Informal Sector, Oktober 21-24.Bali.
- Sutomo, et al,1995. *Analisis Jam Kerja dan Upah Para Pembatik Batik Tulis di daerah Bayat, Kabupaten Klaten*. Surakarta : Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surakarta.
- Totok Budi Santoso, Saudin Yuniarno.2001. *Model Latihan Untuyk Mengurangi keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Rotan di desa Trangsan Kabupaten Sukoharjo*. Surakarta : Lembaga Penbellitian UMS.
- Totok Budi Santoso.2003. *Hubungan antara pekerjaan membatik dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah Wanita Pengrajin Batik Tulis di Surakarta*. Surakarta : Lembaga Penbellitian UMS.
- Wasilah, Abu Sudja, 1979. *Proses Pembuatan dan Pewarnaan Batik di Indonesia*. Bandung, PT Karya Nusantara.

