

LAMPIRAN

Lampiran I

Informed Consent



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

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Nama :.....

No. Responden :.....

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

Oleh karena hal tersebut, saya telah diminta dan juga sudah menyetujui untuk berperan serta dalam penelitian ini, dengan mengisi kuesioner dan mengikuti intervensi arahan dari peneliti. Peneliti telah menjelaskan mengenai penelitian ini beserta tujuannya yaitu menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *Workplace Stretching Exercise* terhadap penurunan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada pekerja bagian produksi di PT Crown Pratama tahun 2021.

Dengan ini saya menyatakan untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun.

Jakarta, Juli 2021

Peneliti

Responden

(Mitha Aulia Harahap) ()

Lampiran II

Penjelasan Sebelum Penelitian



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

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Yang Terhormat

Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya Mitha Aulia Harahap mahasiswa Sarjana Reguler Tahun 2017 dengan peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul. Saya bermaksud akan melaksanakan penelitian yang berjudul “Analisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021”.

Penelitian ini ingin mengetahui dan bertujuan untuk Menganalisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021.

Penelitian ini dilaksanakan di PT Crown Pratama yang berlokasi di di Jl. Pesing Poglar Pool PPD Pesing No. 2, Prima Center 2 Blok D No. 6 Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, serta menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan *the one-group pretest-posttest design* dan teknik pengambilan sampel secara *total sampling* menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 pekerja bagian produksi.

Adapun semua informasi yang diberikan oleh responden berikan adalah untuk kepentingan penelitian dan akan menjadi masukan bagi PT Crown Pratama mengenai Analisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021. Oleh karena itu saya berharap agar Ibu/Bapak selaku responden dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya dan jujur apa adanya. Identitas data maupun jawaban yang diberikan responden akan dijamin kerahasiannya dan tidak disebarluaskan.

Jika ada pertanyaan mengenai penelitian ini atau masih memerlukan penjelasan tambahan, dapat menghubungi saya selaku peneliti Mitha Aulia Harahap dengan alamat Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, atau dapat menghubungi melalui nomor telpon 081908046266.

Lampiran III

Kuesioner Penelitian



KUESIONER PENELITIAN

Analisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021

No. Responden =

Kuesioner Nordic Body Map (NBM)

NBM terdapat 28 bagian otot pada sistem muskuloskeletal pada kedua sisi tubuh, dimulai dari anggota tubuh bagian atas yaitu otot leher sampai dengan bagian paling bawah yaitu otot pada kaki. NBM merupakan metode penilaian untuk mengetahui tingkat keparahan keluhan atau gangguan pada sistem *musculoskeletal*.

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : L / P
3. Usia :
4. Jabatan/Bagian :
5. Pekerjaan/Job Desk :
6. Apakah memiliki riwayat penyakit patah tulang, cedera dan artritis : Ya / Tidak

B. Petunjuk Pengisian

1. Pastikan identitas diri sudah terisi dengan benar
2. Berikan tanda (✓) pada kolom keluhan yang pernah anda rasakan sesuai dengan nomor bagian tubuh pada gambar
3. Keterangan pada pilihan jawaban yang tersedia, yaitu :
 - a. Pilih A = Jika bagian tubuh tidak sakit
 - b. Pilih B = Jika bagian tubuh sedikit sakit
 - c. Pilih C = Jika bagian tubuh sakit
 - d. Pilih D = Jika bagian tubuh sangat sakit

C. Skoring Kuesioner Kuesioner Nordic Body Map (NBM)

- a. Skor 0 = Jika memilih A
- b. Skor 2 = Jika memilih C
- c. Skor 1 = Jika memilih B
- d. Skor 3 = Jika memilih D

D. Kuesioner *Nordic Body Map* (NBM)

No.	Keluhan Bagian Tubuh	Tingkat Keluhan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
0	Sakit/kaku di leher bagian atas					
1	Sakit/kaku di leher bagian bawah					
2	Sakit di bahu kiri					
3	Sakit di bahu kanan					
4	Sakit pada lengan atas kiri					
5	Sakit di punggung					
6	Sakit pada lengan atas kanan					
7	Sakit pada pinggang					
8	Sakit pada bokong (<i>buttock</i>)					
9	Sakit pada pantat (<i>bottom</i>)					
10	Sakit pada siku kiri					
11	Sakit pada siku kanan					
12	Sakit pada lengan bawah kiri					
13	Sakit pada lengan bawah kanan					
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri					
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan					
16	Sakit pada tangan kiri					
17	Sakit pada tangan kanan					
18	Sakit pada paha kiri					
19	Sakit pada paha kanan					
20	Sakit pada lutut kiri					
21	Sakit pada lutut kanan					
22	Sakit pada betis kiri					
23	Sakit pada betis kanan					
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri					
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan					
26	Sakit pada kaki kiri					
27	Sakit pada kaki kanan					

Lampiran IV

Gerakan *Workplace Stretching Exercise* (WSE)

Workplace Stretching Exercise (WSE)

Melakukan gerakan *Workplace Stretching Exercise* (WSE) untuk mencegah dan mengurangi keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs)



1. Miringkan kepala ke samping menuju satu bahu. Tahan selama 20-30 detik. Ulangi satu kali atau lebih untuk setiap sisi



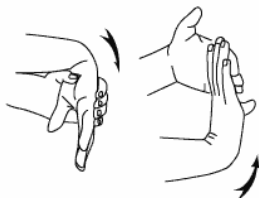
4. Jalin jari-jari tangan setinggi bahu. Putar telapak tangan keluar sambil menjulurkan lengan ke depan. Tahan regangan ringan selama 15 detik, kemudian relaks dan ulangi



2. Putar kepala perlahan untuk melihat ke satu bahu. Tahan selama 20-30 detik. Ulangi satu kali atau lebih untuk setiap sisi



5. Tarik siku dengan lembut melintasi dada ke arah bahu yang berlawanan dan tahan 10 detik



3. Luruskan tangan dan pegang jari dengan tangan lainnya. Tekuk pergelangan tangan ke bawah secara perlahan. Tahan selama 3 sampai 5 detik. Lalu tekuk pergelangan tangan ke atas secara perlahan. Tahan selama 3 sampai 5 detik



6. Dengan lengan di atas kepala, tahan siku salah satu tangan dengan tangan lainnya. Perlahan Tarik siku ke belakang kepala, hingga tercipta regangan. Lakukan perlahan, tahan selama 15 detik dan jangan menahan napas



7. Jalin jari-jari tangan di atas kepala. Dengan telapak menghadap ke atas, dorong kedua lengan sedikit ke belakang dan ke atas. Tahan selama 15 detik



8. Dengan kedua tangan diangkat ke atas kepala dan telapak tangan menyatu seperti pada gambar, regangkan tangan ke atas dan sedikit ke belakang. Hiruplah napas ketika meregangkan tubuh ke atas. Tahan selama 5-8 detik, sambil menghembuskan napas santai



9. Berdirilah dengan lutut sedikit menekuk. Letakkan telapak tangan di punggung bagian bawah, jari-jari tangan menunjuk ke bawah. Perlahan-lahan tekan telapak tangan ke depan untuk menciptakan tegangan di punggung bawah. Tahan selama 10 detik dan jangan menahan napas. Ulangi dua kali



10. Berdirilah dengan kaki lurus, lalu dengan perlahan pegang kaki dengan kedua tangan. Tahan hingga 15-20 detik.



11. Berdirilah dengan satu kaki lurus dan kaki lainnya di tekuk ke belakang dengan dipegang oleh tangan yang berlawanan hingga bokong, tahan 10-15 detik pada setiap kakinya.



12. Satu kaki di depan kaki lainnya, dengan pergelangan kaki depan tepat di bawah lutut kaki depan. Lutut kaki belakang terangkat dari lantai, sehingga kaki belakang jauh lebih lurus, rendahkan pinggul depan ke bawah sambil menjaga batang tubuh (torso) tetap tegak. Tahan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi.

Lampiran V
Berita Acara Sidang Proposal Skripsi



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk – Jakarta Barat 11510
021 – 5674223 (hunting) 021- 5682510 (direct) Fax : 021 – 5674248
Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

LAMPIRAN BERITA ACARA SIDANG PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Mitha Aulia Harahap
NIM : 20170301058
Judul : Analisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021

BAB 1

1. Update data riskesdas dan sesuaikan dengan topik penelitian jika tidak ada data nasional maka pakai hasil penelitian sesuai topik kamu di Indonesia ini
2. Dalam penulisan jangan memulai dengan kata penghubung di awal kalimat
3. Tambahkan faktor risiko terkait MSDS dan seleksi teori peregangan yang dibutuhkan di latar belakang
4. Tambahkan kaitan MSDS dan peregangan
5. Tambahkan penjelasan rejimen di dalam kurung saja
6. Cek kembali penulisan misalnya tanda titik, tanda koma, kurang huruf atau salah huruf dan spasi before dan afternya, banyak kata yang ga perlu (halaman 15), kata 10 kali lipat ditulisnya 10 x lipat
7. Penulisan pengaruh memberi dampak positif atau negatif
8. Coba rangkai antar paragraph (benang merah)
9. Referensi di bawah 10 tahun diganti
10. Coba perbaiki penjelasan terkait layout, durasi kerja, reba apakah msds atau postur janggal atau tidak janggal
11. Teori ergonomi dihapus saja di bab 2
12. penelitian yang ada hubungan, itu saja dituliskan nilai p value ga usah
13. penelitian terkait, harusnya di faktor risiko -> kesegaran jasmani atau kalau mau dibahas sendiri ada di dalam faktor risiko juga terkait peregangan. Jadi sendiri itu ttg tahap2nya
14. waktu penelitian dimulai dari bulan mei
15. coba baca skripsi eksperimen di ui
16. uji t ipenden itu dihapus
17. standar deviasi gabungan cari di skripsi -> hitung sampel
18. msds itu ga ada penyakit yang diexcluded
19. divideokan saat peregangan

Tgl ACC:
Pembimbing

(Decy Situngkir, S. K.M, M. K.K.K)

Tgl ACC:
Penguji 1

(Ahmad Irfandi, S.K.M., M.K.M)

Tgl ACC:
Penguji 2

(Ira Marti Ayu, S.K.M., M.Epid)

Lampiran VI

Keterangan Lolos Kaji Etik



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0215-21.215 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK **ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

ANALISIS PERBEDAAN SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN WORKPLACE STRETCHING EXERCISE TERHADAP KELUHAN MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDS) PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI PT CROWN PRATAMA TAHUN 2021

Peneliti Utama : Mitha Aulia Harahap, S.KM
Pembimbing : Decy Situngkir, SKM., M.KKK
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 6 Agustus 2021

Pt. Ketua


Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

- *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran VII

Output SPSS

Output SPSS Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE

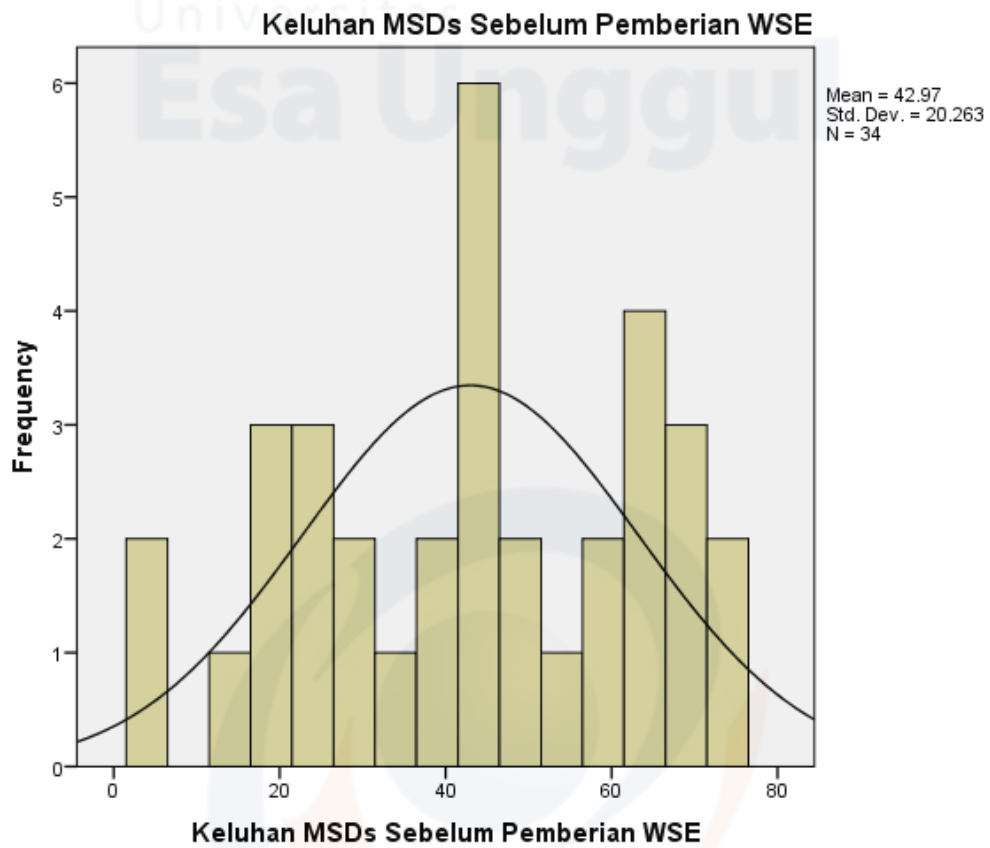
Frequencies

		Statistics	
		Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE	Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		42.97	2.68
Median		43.50	3.00
Std. Deviation		20.263	1.007
Variance		410.575	1.013
Minimum		4	1
Maximum		74	4

Frequency Table

		Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	14.7	14.7	14.7
	Sedang	9	26.5	26.5	41.2
	Tinggi	12	35.3	35.3	76.5
	Sangat Tinggi	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Histogram



Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE	34	100.0%	0	0.0%	34	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE	Mean	42.97	3.475	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	35.90	
		Upper Bound	50.04	
	5% Trimmed Mean	43.39		
	Median	43.50		
	Variance	410.575		
	Std. Deviation	20.263		
	Minimum	4		
	Maximum	74		
	Range	70		
	Interquartile Range	38		
	Skewness	-.198	.403	
	Kurtosis	-1.062	.788	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE	.109	34	.200*	.954	34	.165

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

a. Lilliefors Significance Correction

Output SPSS Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE

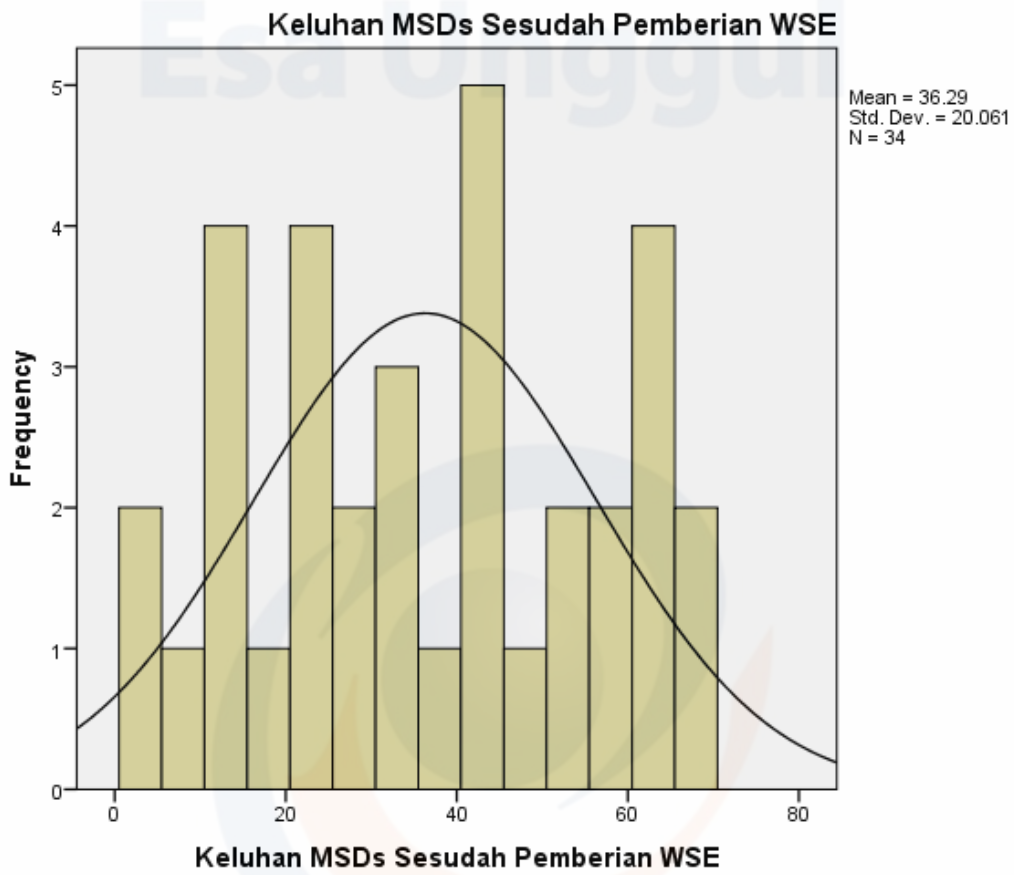
Frequencies

		Statistics	
		Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		36.29	2.38
Median		36.50	2.00
Std. Deviation		20.061	1.045
Variance		402.456	1.092
Minimum		3	1
Maximum		67	4

Frequency Table

		Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	23.5	23.5	23.5
	Sedang	11	32.4	32.4	55.9
	Tinggi	9	26.5	26.5	82.4
	Sangat Tinggi	6	17.6	17.6	100.0
Total		34	100.0	100.0	

Histogram



Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	34	100.0%	0	0.0%	34	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	Mean	36.29	3.440	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	29.29	
		Upper Bound	43.29	
	5% Trimmed Mean	36.44		
	Median	36.50		
	Variance	402.456		
	Std. Deviation	20.061		
	Minimum	3		
	Maximum	67		
	Range	64		
	Interquartile Range	35		
	Skewness	.004	.403	
	Kurtosis	-1.218	.788	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	.115	34	.200 [*]	.944	34	.083

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

a. Lilliefors Significance Correction

Output SPSS Uji T-Paired

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE	42.97	34	20.263	3.475
Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	36.29	34	20.061	3.440

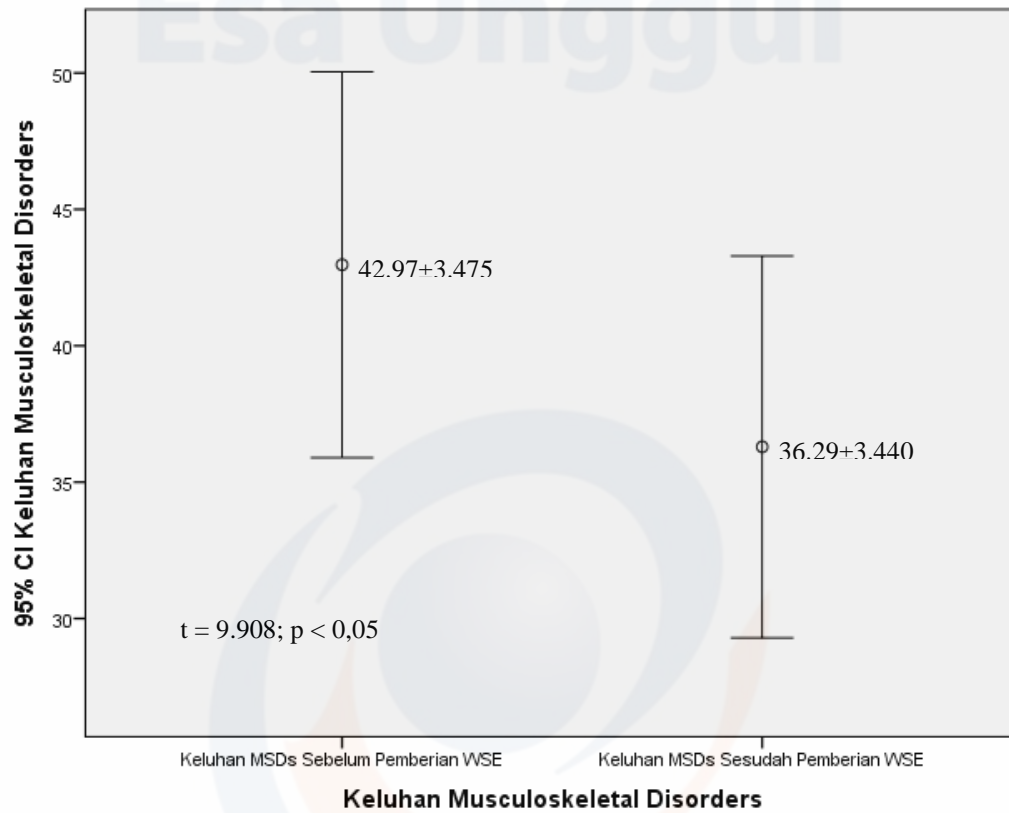
Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE & Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	34	.981	.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 Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE - Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE	6.676	3.929	.674	5.306	8.047	9.908	33	.000

Graph



Output SPSS Kategori Tingkat Keluhan MSDs Sebelum Pemberian WSE

Frequency Table

Sakit/Kaku Di Leher Bagian Atas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	7	20.6	20.6	20.6
	Sedikit Sakit	11	32.4	32.4	52.9
	Sakit	4	11.8	11.8	64.7
	Sangat Sakit	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit/Kaku Di Leher Bagian Bawah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	13	38.2	38.2	38.2
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	55.9
	Sakit	7	20.6	20.6	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Bahu Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	6	17.6	17.6	17.6
	Sedikit Sakit	4	11.8	11.8	29.4
	Sakit	9	26.5	26.5	55.9
	Sangat Sakit	15	44.1	44.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Bahu Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	3	8.8	8.8	8.8
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	35.3
	Sakit	7	20.6	20.6	55.9
	Sangat Sakit	15	44.1	44.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Atas Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	11	32.4	32.4	32.4
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	47.1
	Sakit	6	17.6	17.6	64.7
	Sangat Sakit	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Punggung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	6	17.6	17.6	17.6
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	38.2
	Sakit	9	26.5	26.5	64.7
	Sangat Sakit	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Atas Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	4	11.8	11.8	41.2
	Sakit	11	32.4	32.4	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pinggang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	5	14.7	14.7	14.7
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	38.2
	Sakit	5	14.7	14.7	52.9
	Sangat Sakit	16	47.1	47.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Bokong (Buttock)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	50.0
	Sakit	8	23.5	23.5	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pantat (Bottom)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	11	32.4	32.4	32.4
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	61.8
	Sakit	5	14.7	14.7	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Siku Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	15	44.1	44.1	44.1
	Sedikit Sakit	11	32.4	32.4	76.5
	Sakit	5	14.7	14.7	91.2
	Sangat Sakit	3	8.8	8.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Siku Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	16	47.1	47.1	47.1
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	73.5
	Sakit	3	8.8	8.8	82.4
	Sangat Sakit	6	17.6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Bawah Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	13	38.2	38.2	38.2
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	52.9
	Sakit	8	23.5	23.5	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Bawah Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	50.0
	Sakit	8	23.5	23.5	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Tangan Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	7	20.6	20.6	20.6
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	44.1
	Sakit	11	32.4	32.4	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Tangan Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	3	8.8	8.8	8.8
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	23.5
	Sakit	12	35.3	35.3	58.8
	Sangat Sakit	14	41.2	41.2	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Tangan Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	7	20.6	20.6	20.6
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	47.1
	Sakit	8	23.5	23.5	70.6
	Sangat Sakit	10	29.4	29.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Tangan Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	58.8
	Sakit	3	8.8	8.8	67.6
	Sangat Sakit	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Paha Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	52.9
	Sakit	12	35.3	35.3	88.2
	Sangat Sakit	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Paha Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	11	32.4	32.4	32.4
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	61.8
	Sakit	8	23.5	23.5	85.3
	Sangat Sakit	5	14.7	14.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lutut Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	64.7
	Sakit	3	8.8	8.8	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lutut Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	15	44.1	44.1	44.1
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	70.6
	Sakit	6	17.6	17.6	88.2
	Sangat Sakit	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Betis Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	3	8.8	8.8	8.8
	Sedikit Sakit	4	11.8	11.8	20.6
	Sakit	16	47.1	47.1	67.6
	Sangat Sakit	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Betis Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	8	23.5	23.5	23.5
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	38.2
	Sakit	12	35.3	35.3	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Kaki Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	3	8.8	8.8	38.2
	Sakit	6	17.6	17.6	55.9
	Sangat Sakit	15	44.1	44.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Kaki Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	3	8.8	8.8	38.2
	Sakit	11	32.4	32.4	70.6
	Sangat Sakit	10	29.4	29.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Kaki Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	9	26.5	26.5	26.5
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	41.2
	Sakit	9	26.5	26.5	67.6
	Sangat Sakit	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Kaki Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	6	17.6	17.6	17.6
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	35.3
	Sakit	9	26.5	26.5	61.8
	Sangat Sakit	13	38.2	38.2	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Output SPSS Kategori Tingkat Keluhan MSDs Sesudah Pemberian WSE

Frequency Table

Sakit/Kaku Di Leher Bagian Atas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	15	44.1	44.1	44.1
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	64.7
	Sakit	8	23.5	23.5	88.2
	Sangat Sakit	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit/Kaku Di Leher Bagian Bawah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	17	50.0	50.0	50.0
	Sedikit Sakit	2	5.9	5.9	55.9
	Sakit	9	26.5	26.5	82.4
	Sangat Sakit	6	17.6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Bahu Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	4	11.8	11.8	41.2
	Sakit	9	26.5	26.5	67.6
	Sangat Sakit	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Bahu Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	6	17.6	17.6	17.6
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	44.1
	Sakit	7	20.6	20.6	64.7
	Sangat Sakit	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Atas Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	58.8
	Sakit	5	14.7	14.7	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Di Punggung

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	9	26.5	26.5	26.5
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	44.1
	Sakit	10	29.4	29.4	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Atas Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	13	38.2	38.2	38.2
	Sedikit Sakit	4	11.8	11.8	50.0
	Sakit	8	23.5	23.5	73.5
	Sangat Sakit	9	26.5	26.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pinggang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	5	14.7	14.7	14.7
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	41.2
	Sakit	7	20.6	20.6	61.8
	Sangat Sakit	13	38.2	38.2	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Bokong (Buttock)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	14	41.2	41.2	41.2
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	61.8
	Sakit	7	20.6	20.6	82.4
	Sangat Sakit	6	17.6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pantat (Bottom)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	15	44.1	44.1	44.1
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	67.6
	Sakit	7	20.6	20.6	88.2
	Sangat Sakit	4	11.8	11.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Siku Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	17	50.0	50.0	50.0
	Sedikit Sakit	11	32.4	32.4	82.4
	Sakit	5	14.7	14.7	97.1
	Sangat Sakit	1	2.9	2.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Siku Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	20	58.8	58.8	58.8
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	79.4
	Sakit	1	2.9	2.9	82.4
	Sangat Sakit	6	17.6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Bawah Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	55.9
	Sakit	7	20.6	20.6	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lengan Bawah Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	13	38.2	38.2	38.2
	Sedikit Sakit	3	8.8	8.8	47.1
	Sakit	10	29.4	29.4	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Tangan Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	8	23.5	23.5	23.5
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	52.9
	Sakit	9	26.5	26.5	79.4
	Sangat Sakit	7	20.6	20.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Tangan Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	8	23.5	23.5	23.5
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	47.1
	Sakit	7	20.6	20.6	67.6
	Sangat Sakit	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Tangan Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	11	32.4	32.4	32.4
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	50.0
	Sakit	12	35.3	35.3	85.3
	Sangat Sakit	5	14.7	14.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Tangan Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	16	47.1	47.1	47.1
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	64.7
	Sakit	4	11.8	11.8	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Paha Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	15	44.1	44.1	44.1
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	70.6
	Sakit	8	23.5	23.5	94.1
	Sangat Sakit	2	5.9	5.9	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Paha Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	11	32.4	32.4	32.4
	Sedikit Sakit	11	32.4	32.4	64.7
	Sakit	7	20.6	20.6	85.3
	Sangat Sakit	5	14.7	14.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lutut Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	18	52.9	52.9	52.9
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	67.6
	Sakit	4	11.8	11.8	79.4
	Sangat Sakit	7	20.6	20.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Lutut Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	17	50.0	50.0	50.0
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	73.5
	Sakit	6	17.6	17.6	91.2
	Sangat Sakit	3	8.8	8.8	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Betis Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	8	23.5	23.5	23.5
	Sedikit Sakit	8	23.5	23.5	47.1
	Sakit	10	29.4	29.4	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Betis Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	9	26.5	26.5	26.5
	Sedikit Sakit	7	20.6	20.6	47.1
	Sakit	11	32.4	32.4	79.4
	Sangat Sakit	7	20.6	20.6	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Kaki Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	10	29.4	29.4	29.4
	Sedikit Sakit	5	14.7	14.7	44.1
	Sakit	7	20.6	20.6	64.7
	Sangat Sakit	12	35.3	35.3	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Pergelangan Kaki Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	9	26.5	26.5	26.5
	Sedikit Sakit	10	29.4	29.4	55.9
	Sakit	7	20.6	20.6	76.5
	Sangat Sakit	8	23.5	23.5	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Kaki Kiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	12	35.3	35.3	35.3
	Sedikit Sakit	6	17.6	17.6	52.9
	Sakit	6	17.6	17.6	70.6
	Sangat Sakit	10	29.4	29.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Sakit Pada Kaki Kanan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sakit	9	26.5	26.5	26.5
	Sedikit Sakit	9	26.5	26.5	52.9
	Sakit	6	17.6	17.6	70.6
	Sangat Sakit	10	29.4	29.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Lampiran VIII

Dokumentasi Penelitian

Pengisian *Informed Consent* dan Kuesioner



Pelaksanaan *Workplace Stretching Exercise*



Gerakan WSE 1



Gerakan WSE 2



Gerakan WSE 3a



Gerakan WSE 3b



Gerakan WSE 4



Gerakan WSE 5



Gerakan WSE 6



Gerakan WSE 7



Gerakan WSE 8



Gerakan WSE 9



Gerakan WSE 10



Gerakan WSE 11



Gerakan WSE 12

Lampiran IX
Berita Acara Sidang Skripsi



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk – Jakarta Barat 11510
021 – 5674223 (hunting) 021- 5682510 (direct) Fax : 021 – 5674248
Website: www.esaunggul.ac.id, email: info@esaunggul.ac.id

LAMPIRAN BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI

Nama : Mitha Aulia Harahap
NIM : 20170301058
Judul : Analisis Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Workplace Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Keluhan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* Pada Pekerja Bagian Produksi di PT Crown Pratama Tahun 2021

Manuskrip

1. Abstrak terlalu teori seharusnya menjelaskan masalah MSDs pada pekerja, penyebab dan pencegahan (melakukan WSE)
2. Menambahkan uji statistik (T-Paired) dalam abstrak
3. Penulisan hasil penelitian dalam abstrak menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat
4. Dalam abstrak tidak perlu menyebutkan p-value tapi langsung menjelaskan ada perbedaan
5. Dalam pendahuluan terlalu teori seharusnya penyebab MSDs → data-data → dampak → pencegahan → kondisi tempat kerja
6. Dalam metode penelitian ditambahkan mengenai protokol kesehatan di masa pandemi
7. Menjelaskan 12 gerakan WSE (durasi) dalam metode penelitian
8. Perbaiki tanda koma dalam metode penelitian
9. Dalam metode penelitian tidak perlu menyebutkan angka hasil perhitungan besar sampel tetapi menjelaskan teknik pengambilan sampling (total sampling) dan rumus besar sampel (rumus uji hipotesis beda rata-rata t-dependen)
10. Menjelaskan manfaat kuesioner NBM dalam metode penelitian
11. Pindahkan teori kategori tingkat MSDs ke dalam metode penelitian
12. Menjelaskan analisis univariat dan bivariat dalam metode penelitian
13. Dalam penulisan tabel hasil keluhan MSDs sebelum dan sesudah pemberian WSE digabung saja (tabel mean dan tabel tingkat keluhan)
14. Tabel hasil uji T-paired digabung saja
15. Hapus tanda titik saat menginterpretasi tabel
16. Dalam pembahasan dijadikan 1 keluhan MSDs sebelum dan sesudah pemberian WSE

Laporan Skripsi

17. Pada BAB III dalam instrumen penelitian tidak usah menggunakan kata sebelum dan sesudah pemberian WSE tetapi nama variabelnya saja yaitu keluhan MSDs
18. Dalam tabel hasil apabila menggunakan 2 angka belakang koma maka semuanya harus 2 angka belakang koma
19. Hasil p-value diubah menjadi 0,001
20. Point gambaran keluhan MSDs sebelum dan sesudah pemberian WSE pada BAB IV dan V dijadikan 1 saja
21. Perbaiki typo

22. Menjelaskan penyebab bagian tubuh yang memiliki tingkat keluhan tinggi (proses kerja atau aktivitas kerja dengan postur janggal)
23. Menjelaskan penyebab bagian tubuh yang tidak mengalami penurunan keluhan MSDs sesudah pemberian WSE (proses kerja atau aktivitas kerja dengan postur janggal)
24. Menambahkan penjelasan WSE dalam analisis bivariat pada BAB V
25. Jangan hanya memberikan saran mengenai WSE tetapi berikan juga saran mengenai sumber utama/penyebab utama (postur kerja janggal)
26. Menyarankan agar peneliti selanjutnya mempertimbangkan dan mencari tahu mengenai tingkat keluhan MSDs para responden, apabila tingkat keluhan tinggi maka sebaiknya didampingi oleh medis
27. Saran waktu pelaksanaan WSE tidak harus pukul 10.00 karena pukul tersebut disesuaikan pada setiap perusahaan
28. Saran frekuensi pelaksanaan WSE disesuaikan oleh teori (2-3 kali dalam 1 minggu)
29. Saran point 1 dan 2 digabung saja

Tgl ACC: Pembimbing	Tgl ACC: Penguji 1	Tgl ACC: Penguji 2
(Decy Situngkir, S. K.M, M. K.K.K)	(Ira Marti Ayu, S.K.M., M.Epid)	(Cut Alia Keumala Muda, S.K.M., M.K.K.K)

https://siakad.esaunggul.ac.id/siakad/siakad/index.php?page=rep_berita_acarakp&id=S

Page 1 of 1