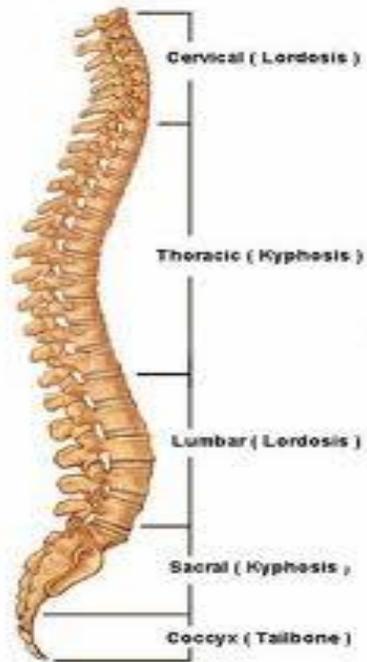


LAMPIRAN

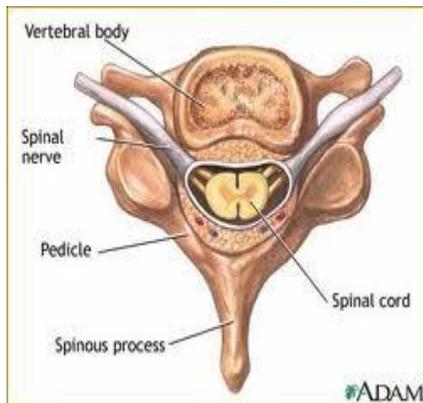
Lateral (Side) Spinal Column



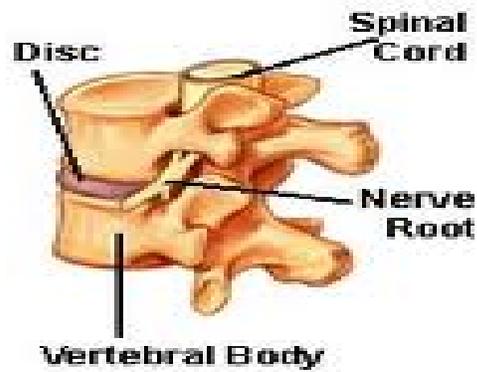
Gmbr 1. 33 Vertebrae



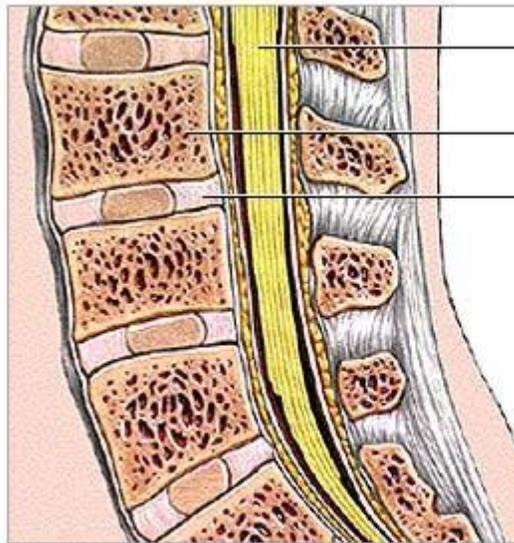
Gmbr 2. Vertebrae



Gmbr 3. Spinal Canal



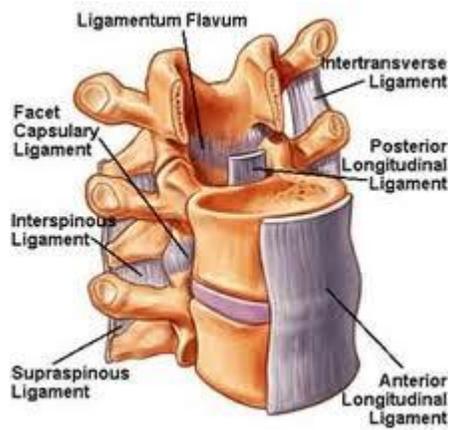
Gmbr 4. saraf spinal meninggalkan kanal spinal



**Saraf tulang belakang.
Ruas tulang belakang.
Bantalan (diskus).**



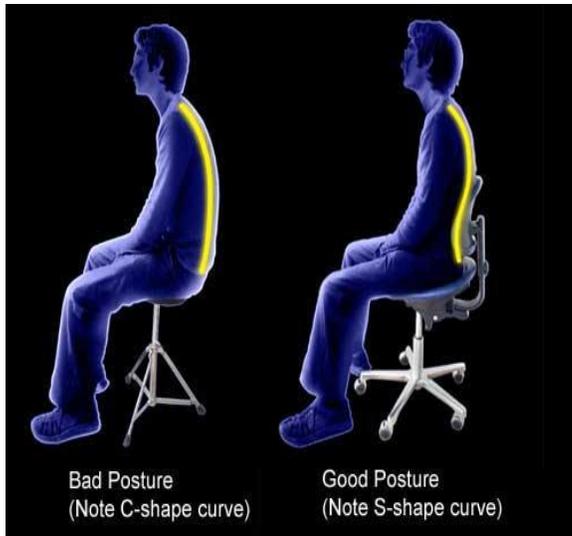
Gmbr 5 Anatomi normal saraf dan tulang belakang.



Gmbr 6 Ligament



Gmbr 6 Ligament



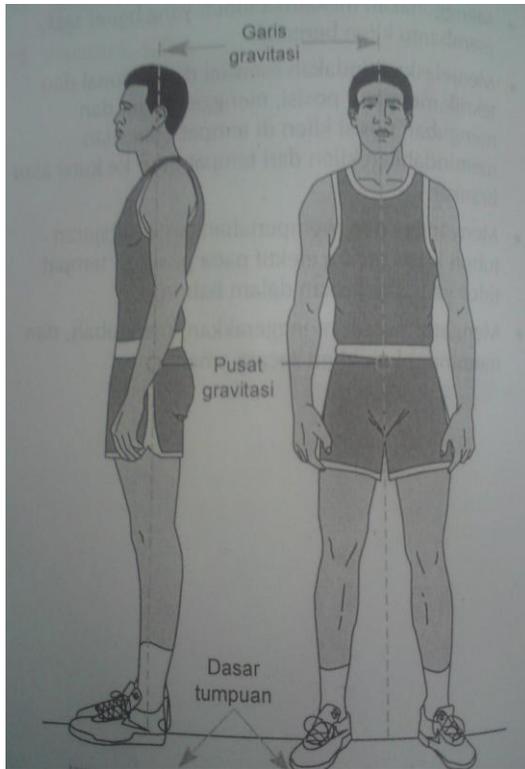
Gmbr 7. Posisi duduk



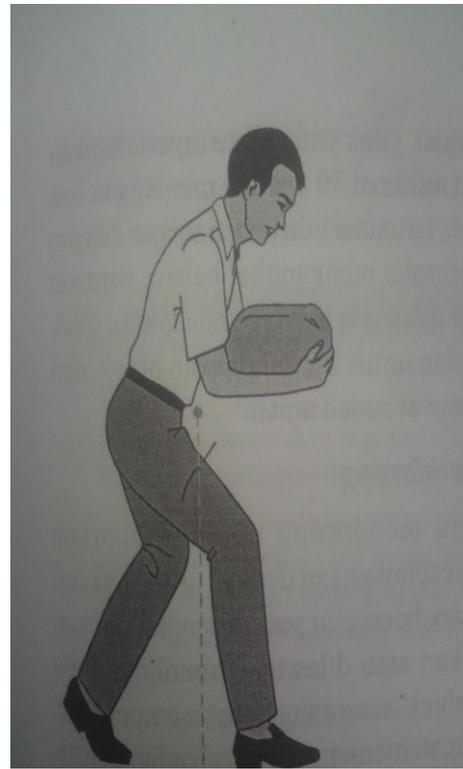
Gmbr 8. Posisi tidur



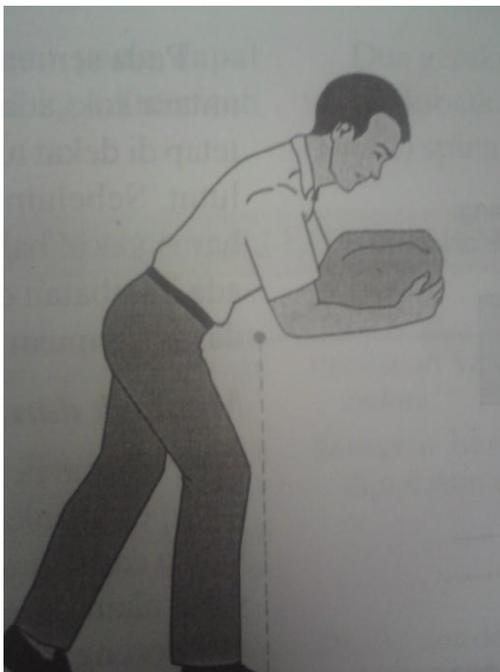
Gmbr 9. Posisi mengangkat



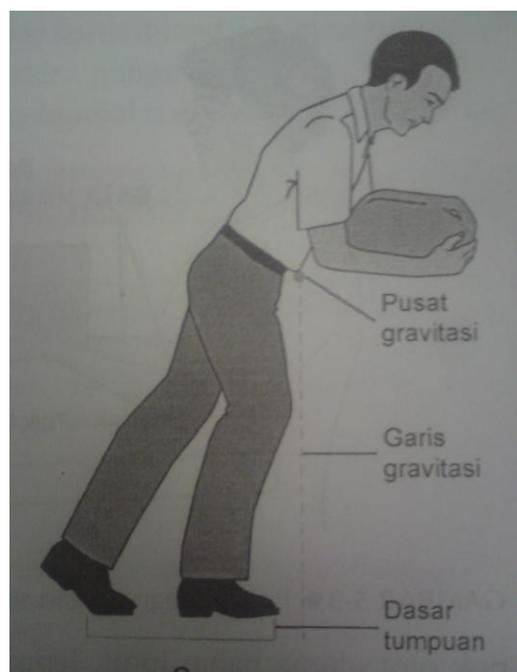
Gmbr 10. Garis gravitasi



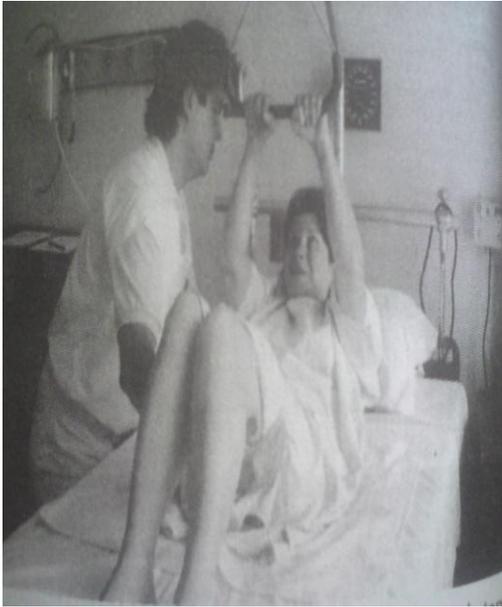
Gmbr 11 Keseimbangan dapat dipertahankan



Gmbr 12 Sulit dipertahankan



Gmbr 13 Keseimbangan tidak tercapai



Gmbr 14. Memindahkan kepala klien



Gmbr 15 Dua tangan perawat berpautan



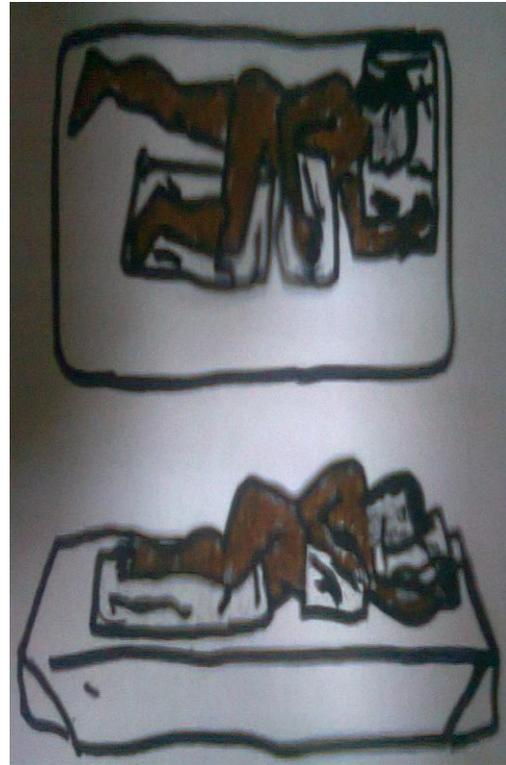
Gmbr 16 Rotasi eksternal



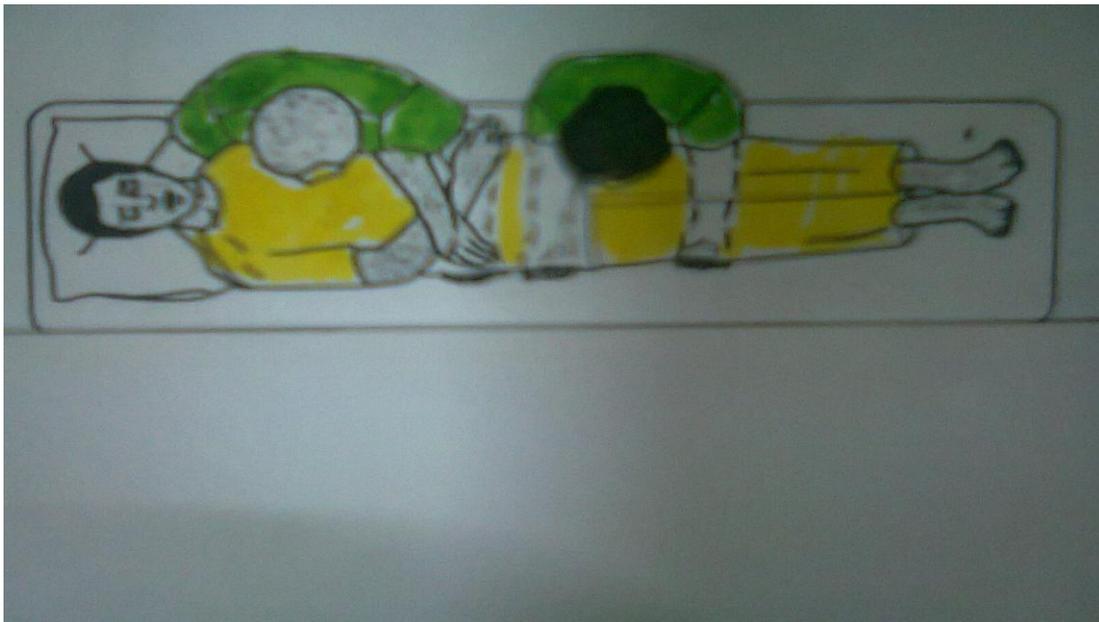
Gmbr 17A Menggerakkan klien ke lateral



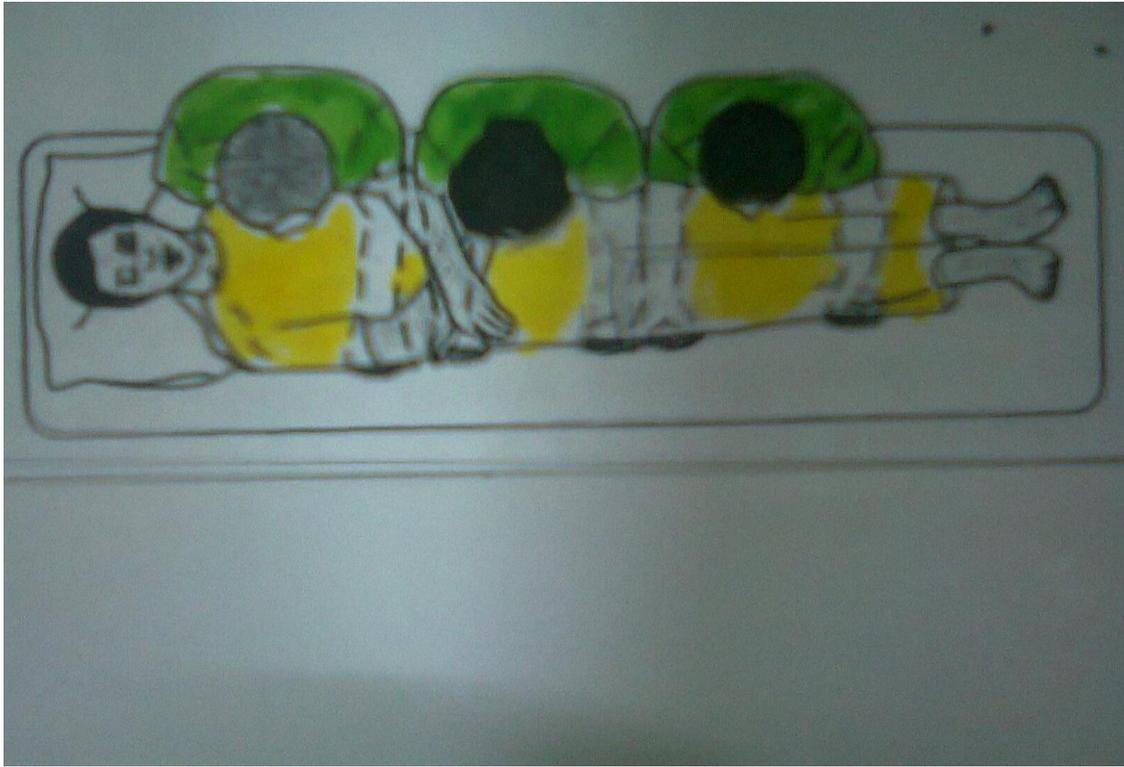
Gmbr 17 b menggerakkan klien ke lateral



Gmbr 18 Posis lateral



Gmbr 19 Penempatan lengan yang benar untuk memindahkan klien : dua perawat



Gmbr 20 Penempatan lengan yang benar untuk memindahkan klien : tiga perawat



Gmbr 21 Penempatan tangan yang benar untuk melakukan logroll pada klien.

**DATA KUISIONER PENGETAHUAN BIOMEKANIKA TUBUH
TERHADAP PERAWAT YANG MENGELUH LOW BACK PAIN
DI RSPAD GATOT SOEBROTO DITKESAD JAKARTA**

I. Petunjuk pengisian data

- a. Pilih salah satu jawaban pada pernyataan di bawah ini dengan membubuhkan tanda (√) pada kolom : Ya (Y) dan Tidak (T)
- b. Isilah titik titik dengan lama anda bekerja
- c. Jawaban yang anda isi adalah sesuai dengan yang anda rasakan

II. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
 Usia : tahun
 Pendidikan : SPK AKPER S.KEP S 2. KEP
 Lama bekerja : tahun

III. Pernyataan

No	Pernyataan	Y	T
	Saat menaikkan/ memindahkan klien ke bagian kepala tempat tidur		
1.	Mengatur bagian kepala serendah mungkin sesuai toleransi klien.		
2.	Menaikkan tempat tidur setinggi pusat gravitasi atau setinggi pingang perawat		
3.	Mengunci roda tempat tidur.		
4.	Meminta klien untuk memfleksikan pinggul dan lutut serta memposisikan kaki sehingga dapat digunakan secara efektif saat mendorong.		

	<p>Mengubah posisi lateral-prone klien</p> <p>5. Menggerakkan klien agar lebih dekat ke sisi tempat tidur yang berlawanan dengan sisi yang akan berhadapan dengan klien saat diubah</p> <p>6. Mengatur posisi perawat pada sisi tempat tidur yang akan berhadapan dengan klien saat akan dimiringkan ,tepat pada garis pinggang klien dan sedekat mungkin ke tempat tidur</p> <p>7. Mencondongkan tubuh perawat ke depan,mulai dari pinggang, lutut dan pergelangan kaki</p> <p>8. Mengambil jarak berdiri yang luas dengan satu kaki di depan dan berat badan diletakkan pada kaki depan tersebut</p> <p>Melaku kan logroll</p> <p>9. Berdiri pada sisi tempat tidur yang sama, dan ambil jarak berdiri yang luas dengan satu kaki berada di depan satu kaki lainnya.</p> <p>10. Mencondongkan tubuh perawat dan fleksikan pinggul, lutut dan pergelangan kaki perawat.</p> <p>11. Meletakkan lengan anda di bawah klien sambil mengencangkan otot gluteal, abdomen, tungkai dan lengan.</p> <p>12. Seorang perawat memberikan aba-aba' satu, dua, tiga, ya'' dalam waktu yang bersamaan seluruh anggota staff menarik klien ke sisi tempat tidur dengan mengalihkan berat badan mereka kebelakang</p>		
	Memindahkan klien ke brankar		

<p>13.</p> <p>14.</p> <p>15.</p> <p>16.</p> <p>17.</p> <p>18.</p> <p>19.</p> <p>20.</p> <p>21.</p> <p>22.</p>	<p>Merendahkan bagian kepala tempat tidur sampai datar atau serendah mungkin yang dapat ditoleransi klien.</p> <p>Menaikkan tempat tidur hingga agak tinggi dari permukaan brankar.</p> <p>Memastikan roda tempat tidur dan brankar terkunci.</p> <p>Bersama sama dengan ;perawat yang lain merapatkan diri ke brankar.</p> <p>Back Pain adalah salah satu gangguan musculo skeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik</p> <p>Strain merupakan salah satu etiologi terjadi LBP</p> <p>Strain merupakan peregangan otot dan ligamentum yang dapat terjadi saat mengangkat beban berat atau gerakan yang tiba-tiba.</p> <p>Jumlah maksimal bila mengangkat objek adalah 23 kg.</p> <p>Dengan bertambahnya usia semakin berkurangnya hormone estrogen yang menghasilkan kalsitonin yang berfungsi untuk melindungi tulang dari pengeroposan</p> <p>Discus hernia adalah rasa nyeri dikarenakan bagian dari discus mendorong tulang belakang ke saraf</p>		
<p>23.</p>	<p>Ketika berdiri,jaga agar kepala agak ke atas dan otot perut dikencangkan.</p>		

<p>24.</p> <p>25.</p> <p>26.</p> <p>27.</p> <p>28.</p> <p>29.</p> <p>30.</p>	<p>Jika berdiri dalam jangka waktu lama,usahakan untuk istirahatkan salah satu kaki secara bergantian pada satu waktu.</p> <p>Gunakan kursi yang sesuai dengan posisi lumbal atau ergonomis dan kursi yang dapat berputar.</p> <p>Jika tidak ada kursi ergonomis, dapat gunakan bantal kecil atau gulungan handuk dan diletakkan di daerah lumbal.</p> <p>Jangan mengangkat benda terlalu berat.</p> <p>Jika akan mengangkat sesuatu, jaga punggung lurus ke atas, kepala menghadap ke atas dan mengangkat dengan lutut.</p> <p>Saat akan mengangkat benda, jauhkan benda yang dekat, sehingga tidak membungkuk saat mengangkat.</p> <p>Kencangkan otot perut sehingga tidak membungkuk saat mengangkat.</p>		
---	--	--	--

PENJELASAN KUESIONER PENELITIAN

Judul : Pengaruh Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Biomekanika Kerja Terhadap Perawat Yang Mengeluh Low Back Pain

Peneliti : Sitti Nurchadidjah

Mahasiswi FIKES Esa Unggul PSIK

Kepada Yth : Rekan Perawat

RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Semoga rahmat dan barokah Allah SWT selalu tercurahkan kepada kita sehingga memudahkan kita dalam menyelesaikan tugas sehari-hari.

Bersama ini saya, bermaksud untuk mengadakan penelitian tentang : Pengaruh tingkat pengetahuan perawat tentang biomeknika kerja terhadap perawat yang mengeluh low back di RSPAD Gatot Soebroto Ditkesad Jakarta.

Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan sesuatu yang berdampak negative terhadap rekan-rekan. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas rekan-rekan dan data-data diperoleh baik selama pengumpulan, pengolahan, maupun dalam hasil penelitian ini.

Atas partisipasi rekan-rekan, saya ucapkan terimakasih, kiranya penelitian ini dapat meningkatkan kualitas keperawatan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Setelah saya membaca penjelasan diatas, maka saya memahami tujuan dan manfaat penelitian ini dilakukan. Saya mengerti dan percaya bahwa peneliti akan menghargai saya dan menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Dan saya juga menyadari bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak negative bagi saya.

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini maka saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Jakarta, Mei 2011

Responden