

LEMBAR KUESIONER

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan cara mengangkat bakul jamu dengan keluhan nyeri pinggang pada penjual jamu gendong di Kota Singkawang (Kal-Bar)

Oleh karena itu, saya mohon bantuan dari anda untuk menjadi responden guna mengetahui hubungan cara mengangkat bakul jamu dengan keluhan nyeri pinggang. sebelumnya saya mengucapkan banyak terima kasih atas partisipasinya. Adapun petunjuk untuk pengisian lembaran kuesioner ini adalah sebagai berikut:

Berdasarkan (✓) untuk jawaban yang sesuai dengan apa yang anda rasakan pada saat itu.

Keterangan : SS : Sangat Sering

KK : Kadang – kadang

JS : Jarang Sekali

TP : Tidak Pernah

A. PERTANYAAN UNTUK NYERI PINGGANG

Kuesioner berdasarkan *The Pain and Distress* (William J. K Zung)

Nama :

Umur :

Lama Berjualan :

Alamat :

Hobi :

Pertanyaan	SS	KK	JS	TP
1. Anda merasa nyeri pada tubuh di bagian pinggang				
2. Pada saat nyeri tubuh anda merasa tegang, ngilu dan kaku di bagian pinggang				
3. Nyeri pinggang yang anda rasakan disebabkan karena lelah tanpa alasan tertentu				
4. Anda bekerja seperti biasanya meskipun sedang menderita nyeri di bagian pinggang				
5. Anda melakukan pekerjaan secara maksimal walaupun dalam keadaan nyeri				
6. Anda merasa menderita nyeri pinggang ketika tidak tidur				
7. Anda baru bisa tidur ketika sudah larut malam				
8. Anda bangun lebih pagi dari biasanya akibat nyeri pinggang yang anda rasakan				
9. Anda merasa lelah atau capek ketika bangun dari tempat tidur				

<p>10. Anda merasa lelah dan tidak dapat beristirahat karena nyeri pinggang yang anda rasakan</p> <p>11. Anda merasa berat melakukan aktivitas seperti biasa ketika nyeri pinggang</p> <p>12. Anda malas untuk berfikir ketika anda merasa nyeri pinggang</p> <p>13. Pikiran anda selalu tidak jelas dan tidak bisa konsentrasi akibat nyeri pinggang</p> <p>14. Anda merasa lebih berhati-hati dari biasanya</p> <p>15. Anda masih bisa melakukan aktifitas seperti biasa meskipun mengalami nyeri pinggang</p> <p>16. Anda masih bisa mendengar radio dan nonton TV meskipun ada nyeri</p> <p>17. Anda masih bisa mengunjungi teman dan saudara meskipun anda sedang nyeri pinggang</p> <p>18. Sakit dan nyeri anda rasakan secara bersamaan</p> <p>19. Anda merasa lebih sensitif atau peka atau mudah tersinggung apabila menderita nyeri pinggang</p> <p>20. Semua cara telah anda lakukan untuk menghilangkan nyeri pinggang</p>				
--	--	--	--	--

B. PENGAMATAN UNTUK ERGONOMIS DAN TIDAK ERGONOMIS

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini dapat diukur dengan pengamatan dengan menggunakan skala nominal

Pedoman pengamatan cara mengangkat yang benar (Tarwaka 2010)

1. Pegangan harus tepat. Memegang diusahakan dengan tangan penuh dan memegang dengan hanya beberapa jari yang dapat menyebabkan ketegangan statis lokal pada jari tersebut harus dihindarkan.
2. Lengan harus berada sedekat-dekatnya pada badan dan dalam posisi lurus. Fleksi pada lengan untuk mengangkut dan mengangkat menyebabkan ketegangan otot statis yang melelahkan.
3. Punggung harus lurus.
4. Daggu ditarik segera setelah kelapa bisa ditegakkan lagi seperti pada permulaan gerakan. Dengan posisi kepala dan daggu yang tepat, seluruh tulang belakang diluruskan.
5. Posisi kaki dibuat sedemikian rupa sehingga mampu untuk mengimbangi momentum yang terjadi dalam posisi mengangkat. Satu kaki ditempatkan kearah jurusan gerakan yang dituju, kaki kedua ditempatkan sedemikian rupa sehingga membantu mendorong tubuh pada gerakan pertama.
6. Berat badan dimanfaatkan untuk menarik dan mendorong.
7. Beban diusahakan berada sedekat mungkin terhadap garis vertikal yang melalui pusat gravitasi tubuh.

Tabel penilaian peneliti untuk melihat Ergonomi dan Tidak Ergonomi nya cara mengangkat pada penjual jamu gendong

No	Nama	Umur	ergonomi	Tidak ergonomi
1			✓	
2				
3				✓
4				
40				

28	Ningrum	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	T. ergonomi
29	Yati	x	x	x	✓	x	x	x	T. ergonomi
30	Sisih	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ergonomi
31	Aslimah	✓	x	x	✓	✓	x	✓	T. ergonomi
32	Atmarni	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ergonomi
33	Rawanti	✓	x	x	✓	✓	x	x	T.ergonomi
34	Siti Ningsih	x	x	x	x	x	x	x	T. ergonomi
35	Rawanti	x	x	✓	x	x	x	x	T. ergonomi
36	Limah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ergonomi
37	Dariani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ergonomi
38	Mani Dariani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Ergonomi
39	Kasmirah	✓	x	x	x	x	x	x	T. ergonomi
40	Hartanti	x	x	x	x	x	✓	x	T. ergonomi