

## LAMPIRAN 1

### LEMBAR KUESIONER



### **HUBUNGAN POSISI KERJA DENGAN KELUHAN NYERI PINGGANG BAWAH PADA PEKERJA PEMELIHARAAN TERNAK BALAI EMBRIO TERNAK CIPELANG**

Saya Widi Nusuci Anugrah, mahasiswi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Esaunggul. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Hubungan posisi kerja dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada pekerja Pemelihara Ternak Balai Embrio Ternak Cipelang“

Oleh karena itu, saya mohon bantuan dari Saudara/i untuk menjadi responden guna mengetahui Posisi Kerja kaitannya dengan Keluhan Nyeri Pinggang Bawah. Akhir kata, saya mengucapkan banyak terimakasih atas partisipasinya dalam menjawab lembar kuesioner ini.

Peneliti

Widi Nusuci Anugrah

**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN POSISI KERJA DENGAN KELUHAN NYERI PINGGANG**  
**BAWAH**  
**PADA PEKERJA PEMELIHARAAN TERNAK di BALAI EMBRIO**  
**TERNAK CIPELANG KABUPATEN BOGOR TAHUN 2015**

**A. Berikan tanda  $\surd$  pada salah satu kotak yang tersedia dan isilah titik-titik yang tersaji di bawah ini sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu.**

1. Nama : .....
2. Usia : ..... tahun
3. Jenis Kelamin :  Pria  Wanita
4. Pendidikan :  SD  SMP  SMU  PT
5. Status :  Kawin  Belum kawin
6. Masa kerja : .....

**B. Pilihlah salah satu alternatif respon (jawaban) untuk setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu dengan menchecklist tanda  $\surd$ .**

**Masing-masing alternatif respon bermakna:**

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

## KUESIONER TENTANG NYERI PUNGGUNG BAWAH

No.	Pernyataan	JAWABAN			
		SS	S	KS	TS
1	Saya merasakan panas pada punggung bagian bawah				
2	Saya merasakan tertusuk-tusuk pada punggung bagian bawah				
3	Saya merasakan nyeri pada punggung bagian bawah sebelum melakukan aktifitas				
4	Saya merasakan nyeri pada punggung bagian bawah saat melakukan aktifitas				
5	Saya merasakan nyeri pada paha sebelum melakukan aktifitas				
6	Saya merasakan nyeri pada paha saat saya melakukan aktifitas				
7	Saya merasakan nyeri pada betis saat saya bekum melakukan aktifitas				
8	Saya merasakan nyeri pada betis saat saya melakukan aktifitas				
9	Dalam satu sesi pekerjaan saya sering merasakan pegal pada pinggang				
10	Dalam satu sesi pekerjaan saya sering merasakan linu pada tulang belakang				

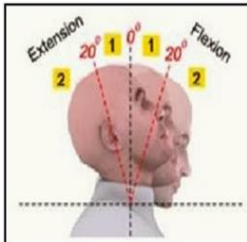
Pengukuran Sikap Kerja Dengan Metode REBA  
(Rapid Entry Body Assesment)

Tabel A.

1. Pergerakan Leher

Pergerakan	Nilai	Penambahan Nilai
Fleksi $0^0$ - $20^0$	1	+1 Jika leher memutar atau miring
Fleksi/ekstensi $>20^0$	2	

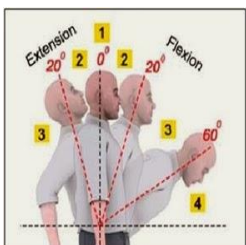
Skor:



2. Pergerakan Punggung

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Tegak Lurus	1	+1 Jika Posisi punggung memutar atau miring
Fleksi/Ekstensi $0^0$ - $20^0$	2	
Fleksi $20^0$ - $60^0$ Ekstensi $> 20^0$	3	
Fleksi $> 60^0$	4	

Skor:



### 3. Pergerakan Kaki

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Posisi Kaki Stabil atau tegak lurus, berdiri, berjalan atau duduk	1	+1 Jika lutut ditekuk $30^{\circ}$ - $60^{\circ}$ Fleksion +2 jika lutut ditekuk sebesar $> 60^{\circ}$ (tidak dalam posisi duduk)
Posisi Kaki tidak stabil atau tidak tegak lurus, pada postur yang tidak stabil	2	

Skor:

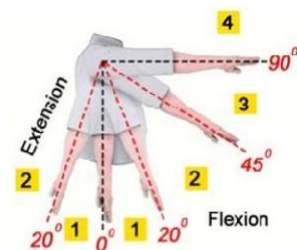


### Tabel B

#### 1. Pergerakan Lengan Atas

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Ekstensi $20^{\circ}$ Fleksi $20^{\circ}$	1	+1 jika lengan atas abduksi atau berputar +1 Jika bahu naik atau mengangkat
Ekstensi $>20^{\circ}$ Fleksi $20^{\circ}$ - $45^{\circ}$	2	-1 jika lengan atas mendapat sokongan atau tumpuan
Fleksi $45^{\circ}$ - $90^{\circ}$	3	
Fleksi $>90^{\circ}$	4	

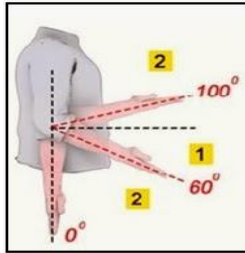
Skor:



2. Pergerakan Lengan Bawah

Pergerakan	Nilai Skor
Fleksi $60^{\circ}$ - $100^{\circ}$	1
Fleksi $<60^{\circ}$	2
Fleksi $>100^{\circ}$	2

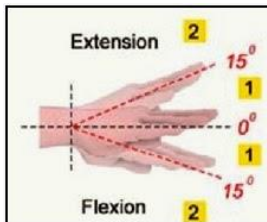
Skor :



3. Pergerakan Pergelangan

Pergerakan	Nilai Skor	Penambahan Nilai
Fleksi/Ekstensi $0^{\circ}$ - $15^{\circ}$	1	+1 jika posisi pergelangan tangan berputar atau menyimpang
Fleksi/Ekstensi $>15^{\circ}$	2	

Skor :



## Tabel skor REBA

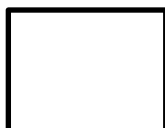
Skor Tabel A

<b>Bada n</b>	<b>Leher</b>											
	<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>			
	<b>Kaki</b>				<b>Kaki</b>				<b>Kaki</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9
<b>Beban</b>												
0			1			2			+1			
<5kg			5-10kg			>10kg			Penambahan beban secara tiba-tiba atau secara cepat			



Skor Tabel B

<b>Lengan</b>	<b>Lengan Bawah</b>					
	<b>1</b>			<b>2</b>		
	<b>Pergelangan Tangan</b>			<b>Pergelangan Tangan</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	1	2	2	1	2	3
2	1	2	3	2	3	4
3	3	4	5	4	5	5
4	4	5	5	5	6	7
5	6	7	8	7	8	8
6	7	8	8	8	9	9
<b>Genggaman</b>						
0 - Baik	1 – Kurang Baik		2 - Buruk		3 – Tidak Dapat Diterima	
Pegangan pas dan tepat ditengah genggaman kuat	Pegangan tangan bisa diterima tapi tidak ideal/coupling lebih sesuai digunakan oleh bagian lain dari tubuh		Pegangan tangan tidak bisa diterima walaupun memungkinkan		Dipaksakan, genggaman yang tidsk aman, tanpa pegangan cuopling tidak sesuai digunakan oleh bagian lain dari tubuh	



Tabel Skor C

Tabel C												
Skor B	Skor A											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	11	12
5	3	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12
6	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12
7	4	5	6	7	8	9	9	10	11	11	12	12
8	5	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12
9	6	6	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12
10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
12	8	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
Aktivitas												
+1 = jika 1 atau lebih bagian tubuh statis, ditahan >1 menit				+1 = jika pengulangan gerakan dalam rentang waktu singkat, diulang lebih dari 4x peminat (tidak termasuk berjalan)				+1 = Jika gerakan menyebabkan perubahan atau pergeseran postur yang cepat dari posisi awal				



Action Level	Skor REBA	Tingkat Risiko	Tindakan Pengendalian Lebih Lanjut
0	1	Tidak ada Risiko	Tidak Perlu Tindakan Lebih Lanjut
1	2-3	Risiko Rendah	Mungkin Perlu Tindakan
2	4-7	Risiko Sedang	Perlu Tindakan
3	8-10	Risiko Tinggi	Perlu Tindakan Secepatnya
4	11-15	Risiko Sangat Tinggi	Perlu Tindakan Sekarang Juga

