

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Analisis REBA menunjukkan bahwa posisi kerja Fisioterapis 1 saat melakukan terapi lengan memiliki skor REBA 7 yang berarti memiliki resiko sedang dan segera membutuhkan perubahan. Skor REBA untuk Fisioterapis 2 adalah 8 yang berarti memiliki resiko tinggi dan harus dilakukan perubahan.
- b. Hasil analisis NBM menunjukkan bahwa tingkat resiko kerja pada kedua Fisioterapis termasuk dalam kategori sedang dan mungkin membutuhkan perbaikan, dengan skor NBM setelah kerja yang didapatkan pada masing-masing Fisioterapis secara berurutan adalah 66 dan 63. Bagian tubuh yang memiliki keluhan kelelahan tinggi adalah bagian bahu dan lengan atas terutama bagian bahu kanan.
- c. Hasil perhitungan beban kerja dengan metode %CVL pada pekerjaan terapi menunjukkan bahwa pekerjaan tidak terjadi kelelahan secara kardiovaskular pada pekerjaan terapi rehabilitasi stroke.
- d. Hasil analisis beban kerja mental dengan metode NASA-TLX menunjukkan beban kerja mental yang dimiliki Fisioterapis *homecare* termasuk dalam kategori beban kerja tinggi, memiliki beban kerja yang lebih tinggi dibandingkan Fisioterapis yang ada di Rumah Sakit. Jenis beban kerja yang paling tinggi menurut Fisioterapis *homecare* adalah tingkat usaha.
- e. Usulan perbaikan yang diberikan setelah mengetahui penyebab masalah melalui analisis dengan *fishbone* diagram, antara lain:
  - i. Penetapan standar posisi kerja
  - ii. Perancangan alat bantu yang menyesuaikan kebutuhan
  - iii. Mengatur jadwal terapi
- f. Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap postur kerja, maka didapatkan beberapa usulan perbaikan postur kerja, yaitu:
  - i. Fisioterapis mengatur posisi kerja sebelum melakukan tindakan terapi
  - ii. Posisi pasien pada saat pelaksanaan terapi adalah duduk di kursi
  - iii. Posisi Fisioterapis saat melaksanakan terapi adalah berada pada sisi lengan yang akan diterapi dan menghadap lurus ke pasien

- g. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa dibutuhkan alat bantu dalam pelaksanaan terapi dan spesifikasi alat bantu yang dibutuhkan berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yaitu:
- i. Alat bantu berfungsi untuk melatih gerakan yang fungsional dan normal pada bagian tubuh pasien yang mengalami gangguan dengan dipimpin oleh sisi tubuh pasien yang sehat
  - ii. Dapat melatih kontraktur pada lengan pasien, yaitu membiasakan lengan yang mengalami kontraktur pada posisi yang normal atau lurus.
  - iii. Memberikan beban yang dapat menyesuaikan kemampuan pasien dan dapat ditingkatkan secara berkala
  - iv. Memiliki ukuran yang *portable* atau dapat dimasukkan ke dalam tas, dan berat yang ringan.
  - v. Aman digunakan
- h. Usulan perbaikan untuk mengurangi beban kerja mental yang diberikan adalah mengatur jadwal terapi sesuai dengan rute kedekatan tempat pelaksanaan terapi.

## **7.2. Saran**

Saran yang diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

- a. Fisioterapis perlu menyadari pentingnya menjaga postur kerja dalam melakukan terapi
- b. Fisioterapis perlu mengatur jadwal pertemuan terapi dengan lebih baik dan terjadwal.
- c. Perlu dilakukan realisasi perancangan alat bantu yang sesuai dengan identifikasi yang telah dilakukan.
- d. Penggunaan robot rehabilitasi terbukti dapat meningkatkan kemampuan otot pasien dan juga meringankan kerja Fisioterapis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, Hasil Utama Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Ergo-plus, (2012), *A Step by Step Rapid Entire Body Assessment (REBA)*, Diakses pada tanggal 26/12/2019 dari <http://ergo-plus.com/wp-content/uploads/REBA-A-Step-by-Step-Guide.pdf>
- Ikawati, Z., dan Anurogo D., 2018, Tata Laksana Terapi Penyakit Sistem Syaraf Pusat, ed.1, pp. 155-178, Bursa Ilmu, Yogyakarta.
- Irfan, M., 2010, Fisioterapi bagi Insan Stroke, pp. 138-199, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Irwanti, N. K. D., 2019, Evaluasi Beban Kerja Spa Fisioterapis di Legian Kuta-Bali, *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 5(2), pp. 74-82.
- Jalajuwita, R.N., dan Paskarini, I., 2015, Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Unit Pengelasan di PT.X Bekasi, *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), pp. 33-42.
- Jones, O. (2019), *Anatomical Terms of Movement*. Diakses tanggal 3/01/2020 dari <https://teachmeanatomy.info>
- National Health and Nutrition Examination Survey, 2007, *Anthropometry Procedures Manual*, pp. 3.12-3.15, CDC.
- Novianti, M.D., dan Tanjung, S., 2016, Analisis Perbaikan Postur Kerja Operator pada Proses Pembuatan Pipa untuk Mengurangi *Musculoskeletal Disorders* dengan Menggunakan Metode RULA, Seminar Nasional Sains dan Teknologi, pp. 1-11.
- Nugroho, K.A., dan Herianto, 2016, Pengembangan Alat Bantu Rehabilitasi Pasien Pasca Stroke Berbasis Virtual Reality, *Jurnal Teknik Industri*, 11(1), pp. 45-52.

- Pearce, E. C., 2013, Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis, ed. 4, pp. 44-133, PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Pratama, P., Tannady, H., Nurprihatin, F., Ariyono, H.B., dan Sari S.M., 2017, Identifikasi Resiko Ergonomi dengan Metode *Quick Exposure Check* dan *Nordic Body Map*, Jurnal PASTI, 11(1), pp. 13-21.
- Puteri, R. A. M., dan Sukarna, Z.N.K., 2017, Analisis Beban Kerja dengan Menggunakan Metode CVL dan NASA-TLX di PT.ABC, Spektrum Industri, 15(2), pp. 121-225.
- Saftarina, F., dan Simanjuntak D.L., 2017, Postur Kerja dan Keluhan *Musculoskeletal* Disorder pada Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Abdul Moeloek, JK UNILA, 1(3), pp. 533-539
- Setyanto, N.W., Efranto, R.Y., Lukodono, R.P., dan Dirawidya, A., 2015, *Ergonomics Analysis in the Scarfing Process by OWAS, NIOSH, and Nordic Body Map's Method at Slab Steel Plant's Division, International Journal of Innovative Research in Science, Engineering, and Technology*, 4(3), pp. 1086-1093.
- Siregar, R., Huda, L.N., dan Rambe, A.J., 2014, Perancangan Kursi dan Meja Berdasarkan Antropometri pada Sekolah Dasar Swasta, e-Jurnal Teknik Industri FT USU, 3(1), pp. 24-30.
- Sugiyono, 2009, Memahami Penelitian Kualitatif, pp. 72-84, Alfabeta, Bandung.
- Suhandri, B., 2008, Perancangan Sistem Kerja dan Ergonomi Industri, jilid I, pp III16-III38, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Jakarta.
- Sulaiman, F., dan Sari, Y.P., 2016, Analisis Postur Kerja Pekerja Proses Pengesahan Batu Akik dengan Menggunakan Metode REBA, Jurnal Teknovasi, 3(1), pp. 16-25.
- Susilo, W. H., Kusumaningsih, C.I., Aima, H., dan Hutajulu, J., 2015, Riset Kualitatif dan Aplikasi Penelitian Ilmu Keperawatan, pp. 29-41, Trans Info Media, Jakarta.

Syarifa, C.R., (2019), Antropometri dalam Ergonomi, Diakses tanggal 5/1/2020 dari

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/197912032015042001/pendidikan/PERTEMUAN%202.%20ANTROPOMETRI.pdf>

Tarwaka., Bakri, S.H., dan Sudiajeng, L., 2004, Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas, ed. 1, pp. 107-133, UNIBA PRESS, Surakarta.

Trisnowiyanto, B., 2012, Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan, ed.2, pp. 29-39, Nuha Medika, Yogyakarta.

Widiastuti, R., Purnomo, D. E. H., dan Nur, A. M., 2017. Penentuan Beban Kerja Mental Perawat Berdasarkan Shift Kerja dan Jenis Kelamin Menggunakan Metode National. Jurnal Science Tech, 3(2), pp. 113-120

Wirawan, R.P., 2009, Rehabilitasi Stroke pada Pelayanan Kesehatan Primer, Majalah Kedokteran Indonesia, 59(2), pp. 61-71.



# RS. CAKRA HUSADA

Jl. Merbabu No.7 Klaten Telp.(0272) 321123, 322386, 322394

Fax. (0272) 329029, E-mail [info@rscakrahusada.com](mailto:info@rscakrahusada.com)

*Melayani Lebih Cepat dan Lebih Baik*



TERAKREDITASI PARIPURNA  
KARS 2012

No : 001 /Dirut.RSCH/I/2020  
Lamp :-  
Hal : Jawaban Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth Bp/Ibu  
Dekan Universitas Atma Jaya Yogyakarta  
Fakultas Teknologi Industri  
Di  
Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan surat saudara perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka kami Rumah Sakit Cakra Husada memberikan ijin kepada :

Adapun Nama mahasiswa tersebut :

Nama : Mutiara Dicinta  
Nokor Mahasiswa : 150608334  
Program Studi : Teknologi Industri  
Fakultas Studi : Teknologi Industri

Guna mengadakan Penelitian mulai tanggal 6 januari- 14 januari 2020 dengan Judul **"Analisis Kerja Terapis Stroke Untuk Kelompok Lengan Pada Kondisi Tingkat Pelayanan Homecare"** di RS Cakra Husada Klaten, dengan ketentuan harus mentaati peraturan yang berlaku.

Demikian surat jawaban permohonan studi pendahuluan ini atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih

Klaten, 7 Januari 2020

RS Cakra Husada Klaten

  
dr. Netty Herawati, Sp. OG  
Direktur Utama





# REBA Employee Assessment Worksheet

Name or National ID: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

## A. Neck, Trunk and Leg Analysis

### Step 1: Locate Neck Position



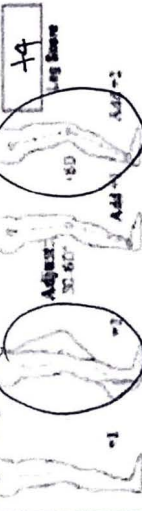
Step 1a. Adjust:  
If neck is twisted: -1  
If neck is side bending: -1

### Step 2: Locate Trunk Position



Step 2a. Adjust:  
If trunk is twisted: -1  
If trunk is side bending: -1

### Step 3: Legs



Step 4: Look-up Posture Score in Table A  
Using values from steps 1-3 above, locate score in Table A

Step 5: Add Force-Load Score  
If load = 11 lbs: +0  
If load = 11 to 22 lbs: +1  
If load = 23 lbs: +2  
Adjust: If chair or rapid build up of force: add +1

Step 6: Score A, Find Row in Table C  
Add values from steps 4 & 5 to obtain Score A  
Find Row in Table C

Scoring:  
1 = negligible risk  
2 or 3 = low risk, change may be needed  
4 to 7 = medium risk, further investigation, change action  
8 to 10 = high risk, immediate and implement change  
11+ = very high risk, implement change

## SCORES

| Table A | 1       | 2       | 3       |
|---------|---------|---------|---------|
| Legs    | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| Trunk   | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| Neck    | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

| Table B | 1       | 2       | 3       |
|---------|---------|---------|---------|
| Legs    | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| Trunk   | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| Neck    | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |

| Table C | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Score A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score B | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score C | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score D | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score E | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score F | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score G | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score H | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score I | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score J | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score K | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score L | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score M | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score O | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score P | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score Q | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score R | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score S | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score T | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score U | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score V | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score W | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score X | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score Y | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Score Z | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

Table C Score + Activity Score = Final REBA Score

## B. Arm and Wrist Analysis

### Step 7: Locate Upper Arm Position



Step 7a. Adjust:  
If shoulder is raised: -2  
If upper arm is abducted: -1  
If arm is supported or person is leaning: -1

### Step 8: Locate Lower Arm Position



Step 8a. Adjust:  
If wrist is bent from midline or twisted: Add +1

### Step 9: Locate Wrist Position

Step 9a. Adjust:  
If wrist is bent from midline or twisted: Add +1

### Step 10: Look-up Posture Score in Table B

Using values from steps 7-9 above, locate score in Table B

Step 11: Add Coupling Score  
If all doing similar and using power grip: +0  
Acceptable but not ideal hand held or coupling: +1  
Hand held not acceptable but possible: +2  
No handles, awkward, made with any body part: +3  
Unacceptable: +4

Step 12: Score B, Find Column in Table C  
Add values from steps 10 & 11 to obtain Score B  
Find column in Table C and match with Score A in row from step 8 to obtain Table C Score

Step 13: Activity Score  
+1 or more body parts are held for longer than 1 minute (static)  
+1 Repeated small range motions (more than 4 per minute)  
+1 Actions causes rapid large range changes in positions or maintain force

Table C Score + Activity Score = Final REBA Score

Task name: terapi lengan Reviewer: Nutiana Dianta Date: 14-12-2019



Kode : TH1 SEBELUM

## NORDIC BODY MAP QUESTIONARE

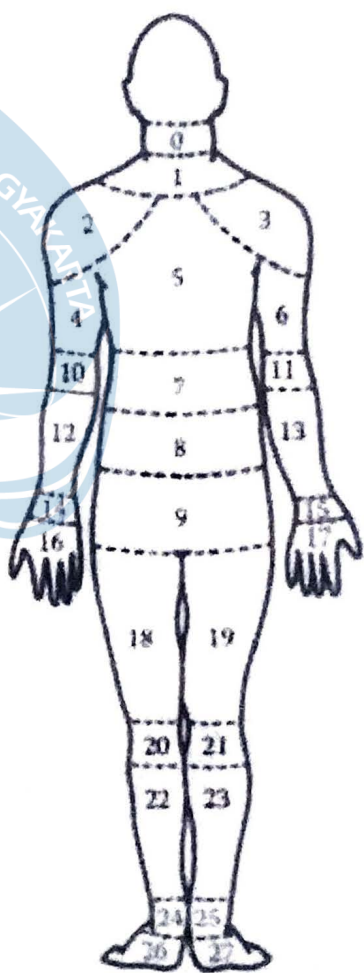
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada gambar. Apakah bagian tubuh yang sudah diberikan nomor tersebut tidak terasa sakit (pilih A), sedikit sakit(pilih B), sakit (pilih C) dan sangat sakit (pilih D). Pilih dengan memberikan tanda ✓ pada kolom huruf pilihan anda.

| No. | Lokasi                              | Tingkat Kesakitan |   |   |   | Peta Bagian Tubuh |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|-------------------|
|     |                                     | A                 | B | C | D |                   |
| 0   | Sakit / kaku pada leher atas        |                   | ✓ |   |   |                   |
| 1   | Sakit pada leher bawah              |                   | ✓ |   |   |                   |
| 2   | Sakit pada bahu kiri                |                   | ✓ |   |   |                   |
| 3   | Sakit pada bahu kanan               |                   |   | ✓ |   |                   |
| 4   | Sakit pada lengan atas kiri         |                   | ✓ |   |   |                   |
| 5   | Sakit pada punggung                 |                   |   | ✓ |   |                   |
| 6   | Sakit pada lengan atas kanan        |                   |   | ✓ |   |                   |
| 7   | Sakit pada pinggang                 | ✓                 |   |   |   |                   |
| 8   | Sakit pada pantat (buttock)         | ✓                 |   |   |   |                   |
| 9   | Sakit pada pantat (bottom)          | ✓                 |   |   |   |                   |
| 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               | ✓                 |   |   |   |                   |

KODE : TH 1 SETELAH

## NORDIC BODY MAP QUESTIONNAIRE

Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada gambar. Apakah bagian tubuh yang sudah diberikan nomor tersebut tidak terasa sakit (pilih A), sedikit sakit (pilih B), sakit (pilih C) dan sangat sakit (pilih D). Pilih dengan memberikan tanda ✓ pada kolom huruf pilihan anda.

| No. | Lokasi                              | Tingkat Kesakitan |   |   |   | Peta Bagian Tubuh                                                                   |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                     | A                 | B | C | D |                                                                                     |
| 0   | Sakit / kaku pada leher atas        |                   |   | ✓ |   |  |
| 1   | Sakit pada leher bawah              |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 2   | Sakit pada bahu kiri                |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 3   | Sakit pada bahu kanan               |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 4   | Sakit pada lengan atas kiri         |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 5   | Sakit pada punggung                 |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 6   | Sakit pada lengan atas kanan        |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 7   | Sakit pada pinggang                 |                   |   | ✓ |   |                                                                                     |
| 8   | Sakit pada pantat (buttock)         | ✓                 |   |   |   |                                                                                     |
| 9   | Sakit pada pantat (bottom)          | ✓                 |   |   |   |                                                                                     |
| 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               |                   | ✓ |   |   |                                                                                     |

KODE : TH2 SEBELUM

## NORDIC BODY MAP QUESTIONNAIRE

Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada gambar. Apakah bagian tubuh yang sudah diberikan nomor tersebut tidak terasa sakit (pilih A), sedikit sakit (pilih B), sakit (pilih C) dan sangat sakit (pilih D). Pilih dengan memberikan tanda ✓ pada kolom huruf pilihan anda.

| No. | Lokasi                              | Tingkat Kesakitan |   |   |   | Peta Bagian Tubuh |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|-------------------|
|     |                                     | A                 | B | C | D |                   |
| 0   | Sakit / kaku pada leher atas        | ✓                 |   |   |   |                   |
| 1   | Sakit pada leher bawah              | ✓                 |   |   |   |                   |
| 2   | Sakit pada bahu kiri                |                   | ✓ |   |   |                   |
| 3   | Sakit pada bahu kanan               |                   | ✓ |   |   |                   |
| 4   | Sakit pada lengan atas kiri         |                   | ✓ |   |   |                   |
| 5   | Sakit pada punggung                 |                   | ✓ |   |   |                   |
| 6   | Sakit pada lengan atas kanan        |                   | ✓ |   |   |                   |
| 7   | Sakit pada pinggang                 | ✓                 |   |   |   |                   |
| 8   | Sakit pada pantat (buttock)         | ✓                 |   |   |   |                   |
| 9   | Sakit pada pantat (bottom)          | ✓                 |   |   |   |                   |
| 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               | ✓                 |   |   |   |                   |



KODE : TH 2 SETELAH

## NORDIC BODY MAP QUESTIONNAIRE

Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada gambar. Apakah bagian tubuh yang sudah diberikan nomor tersebut tidak terasa sakit (pilih A), sedikit sakit (pilih B), sakit (pilih C) dan sangat sakit (pilih D). Pilih dengan memberikan tanda ✓ pada kolom huruf pilihan anda.

| No. | Lokasi                              | Tingkat Kesakitan |   |   |   | Peta Bagian Tubuh |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|-------------------|
|     |                                     | A                 | B | C | D |                   |
| 0   | Sakit / kaku pada leher atas        |                   | ✓ |   |   |                   |
| 1   | Sakit pada leher bawah              |                   |   | ✓ |   |                   |
| 2   | Sakit pada bahu kiri                |                   |   |   | ✓ |                   |
| 3   | Sakit pada bahu kanan               |                   |   |   | ✓ |                   |
| 4   | Sakit pada lengan atas kiri         |                   |   | ✓ |   |                   |
| 5   | Sakit pada punggung                 |                   |   | ✓ |   |                   |
| 6   | Sakit pada lengan atas kanan        |                   |   | ✓ |   |                   |
| 7   | Sakit pada pinggang                 |                   |   | ✓ |   |                   |
| 8   | Sakit pada pantat (buttock)         | ✓                 |   |   |   |                   |
| 9   | Sakit pada pantat (bottom)          | ✓                 |   |   |   |                   |
| 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               |                   | ✓ |   |   |                   |



KODE : TH1

## KUESIONER NASA-TLX

### PENDAHULUAN

Pada bagian ini responden diminta untuk memilih salah satu dari dua skala yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut.

Contoh : Jika anda merasa skala Kebutuhan Mental dirasa lebih menimbulkan beban kerja mental daripada skala Kebutuhan Fisik, maka beri tanda silang (X) pada skala Kebutuhan Mental (Lihat nomor 1)

Keterangan skala:

| Skala                  | Rating                | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebutuhan Mental (KM)  | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, melihat, mencari). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, langgar atau ketat? |
| Kebutuhan Fisik (KF)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan (misalnya mendorong, menarik dan mengontrol putaran).                                                                                                                                                                   |
| Kebutuhan Waktu (KW)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama elemen pekerjaan berlangsung. Apakah pekerjaan perlahan atau santai atau cepat dan melelahkan.                                                                                                |
| Performansi (P)        | Tidak Tepat, Sempurna | Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?                                                                                                           |
| Tingkat Frustrasi (TF) | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar rasa tidak aman, putus asa, tertinggung, stres, dan terganggu dibanding dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan selama mengerjakan pekerjaan tersebut?                                                      |
| Tingkat Usaha (TU)     | Rendah, Tinggi        | Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat performansi.                                                                                                                                                                                       |

Terimakasih atas waktu yang anda berikan.

TH1

Silahkan mengisi form dibawah ini. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang berada di depan skala yang anda rasa lebih memberikan beban kerja

| Perbandingan Berpasangan |                  |   |                   |
|--------------------------|------------------|---|-------------------|
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Kebutuhan Fisik   |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Kebutuhan Waktu   |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Kebutuhan Waktu   |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Waktu  | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Performansi      | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Performansi      |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Tingkat Usaha    |   | Tingkat Frustrasi |

Berilah bobot skala beban kerja dengan memberikan tanda centang (v) sesuai dengan beban kerja mental yang anda alami dalam melakukan pekerjaan.

1. Kebutuhan Mental (KM)

Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



2. Kebutuhan Fisik (KF)

Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



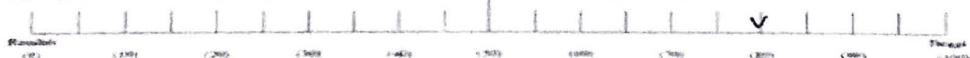
3. Kebutuhan Waktu (KW)

Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



4. Performansi (P)

Seberapa puas anda dengan performansi anda dalam mencapai target tersebut?



5. Tingkat Usaha (TU)

Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



6. Tingkat Frustrasi (TF)

Seberapa besar kecemasan, perasaan tertekan, dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



KODE : TH2

## KUESIONER NASA-TLX

### PENDAHULUAN

Pada bagian ini responden diminta untuk memilih salah satu dari dua skala yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut.

Contoh : Jika anda merasa skala Kebutuhan Mental dirasa lebih menimbulkan beban kerja mental daripada skala Kebutuhan Fisik, maka beri tanda silang (X) pada skala Kebutuhan Mental (Lihat nomor 1)

Keterangan skala:

| Skala                  | Rating                | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebutuhan Mental (KM)  | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, melihat, mencari). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, langgar atau ketat? |
| Kebutuhan Fisik (KF)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan (misalnya mendorong, menarik dan mengontrol putaran).                                                                                                                                                                   |
| Kebutuhan Waktu (KW)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama elemen pekerjaan berlangsung. Apakah pekerjaan perlahan atau santai atau cepat dan melelahkan.                                                                                                |
| Performansi (P)        | Tidak Tepat, Sempurna | Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?                                                                                                           |
| Tingkat Frustrasi (TF) | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar rasa tidak aman, putus asa, tersinggung, stres, dan terganggu dibanding dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan selama mengerjakan pekerjaan tersebut?                                                      |
| Tingkat Usaha(TU)      | Rendah, Tinggi        | Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat performansi.                                                                                                                                                                                       |

Terimakasih atas waktu yang anda berikan.



TH2

Silahkan mengisi form dibawah ini. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang berada di depan skala yang anda rasa lebih memberikan beban kerja

| Perbandingan Berpasangan |                  |   |                   |
|--------------------------|------------------|---|-------------------|
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Kebutuhan Fisik   |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Kebutuhan Waktu   |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Kebutuhan Waktu   |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Kebutuhan Waktu  | ✓ | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Waktu  | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Performansi      | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Performansi      |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Tingkat Usaha    |   | Tingkat Frustrasi |

Berilah bobot skala beban kerja dengan memberikan tanda centang (v) sesuai dengan beban kerja mental yang anda alami dalam melakukan pekerjaan.

- Kebutuhan Mental (KM)**  
 Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?
- Kebutuhan Fisik (KF)**  
 Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?
- Kebutuhan Waktu (KW)**  
 Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini?
- Performansi (P)**  
 Seberapa puas anda dengan performansi anda dalam mencapai target tersebut?
- Tingkat Usaha (TU)**  
 Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?
- Tingkat Frustrasi (TF)**  
 Seberapa besar kecemasan, perasaan tertekan, dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



KODE : TRS1

Dessy

## KUESIONER NASA-TLX

### PENDAHULUAN

Pada bagian ini responden diminta untuk memilih salah satu dari dua skala yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut.

Contoh : Jika anda merasa skala Kebutuhan Mental dirasa lebih menimbulkan beban kerja mental daripada skala Kebutuhan Fisik, maka beri tanda silang (X) pada skala Kebutuhan Mental (Lihat nomor 1)

Keterangan skala:

| Skala                  | Rating                | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebutuhan Mental (KM)  | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, melihat, mencari). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, langgar atau ketat? |
| Kebutuhan Fisik (KF)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan (misalnya mendorong, menarik dan mengontrol putaran).                                                                                                                                                                   |
| Kebutuhan Waktu (KW)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama elemen pekerjaan berlangsung. Apakah pekerjaan perlahan atau santai atau cepat dan melelahkan.                                                                                                |
| Performansi (P)        | Tidak Tepat, Sempurna | Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?                                                                                                           |
| Tingkat Frustrasi (TF) | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar rasa tidak aman, putus asa, tersinggung, stres, dan terganggu dibanding dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan selama mengerjakan pekerjaan tersebut?                                                      |
| Tingkat Usaha(TU)      | Rendah, Tinggi        | Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat performansi.                                                                                                                                                                                       |

Terimakasih atas waktu yang anda berikan.

TR51

Silahkan mengisi form dibawah ini. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang berada di depan skala yang anda rasa lebih memberikan beban kerja

| Perbandingan Berpasangan |                  |   |                   |
|--------------------------|------------------|---|-------------------|
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Kebutuhan Fisik   |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Kebutuhan Waktu   |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Kebutuhan Waktu   |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Performansi       |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Performansi       |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Performansi      |   | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Performansi      |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Tingkat Usaha    |   | Tingkat Frustrasi |

Berilah bobot skala beban kerja dengan memberikan tanda centang (v) sesuai dengan beban kerja mental yang anda alami dalam melakukan pekerjaan.

1. Kebutuhan Mental (KM)

Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



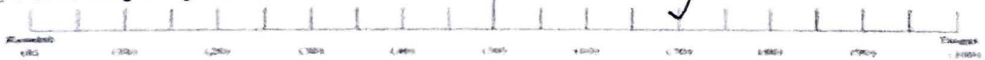
2. Kebutuhan Fisik (KF)

Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



3. Kebutuhan Waktu (KW)

Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



4. Performansi (P)

Seberapa puas anda dengan performansi anda dalam mencapai target tersebut?



5. Tingkat Usaha (TU)

Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



6. Tingkat Frustrasi (TF)

Seberapa besar kecemasan, perasaan tertekan, dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



KODE : TRS 2

Tk

## KUESIONER NASA-TLX

### PENDAHULUAN

Pada bagian ini responden diminta untuk memilih salah satu dari dua skala yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban kerja mental terhadap pekerjaan tersebut.

Contoh : Jika anda merasa skala Kebutuhan Mental dirasa lebih menimbulkan beban kerja mental daripada skala Kebutuhan Fisik, maka beri tanda silang (X) pada skala Kebutuhan Mental (Lihat nomor 1)

Keterangan skala:

| Skala                  | Rating                | Keterangan                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebutuhan Mental (KM)  | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar tuntutan aktivitas mental dan perseptual yang dibutuhkan dalam pekerjaan Anda (contoh: berpikir, memutuskan, menghitung, mengingat, melihat, mencari). Apakah pekerjaan tersebut mudah atau sulit, sederhana atau kompleks, longgar atau ketat? |
| Kebutuhan Fisik (KF)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah aktivitas fisik yang dibutuhkan (misalnya mendorong, menarik dan mengontrol putaran).                                                                                                                                                                   |
| Kebutuhan Waktu (KW)   | Rendah, Tinggi        | Jumlah tekanan yang berkaitan dengan waktu yang dirasakan selama elemen pekerjaan berlangsung. Apakah pekerjaan perlahan atau santai atau cepat dan melelahkan.                                                                                                |
| Performansi (P)        | Tidak Tepat, Sempurna | Seberapa besar keberhasilan Anda di dalam mencapai target pekerjaan Anda? Seberapa puas Anda dengan performansi Anda dalam mencapai target tersebut?                                                                                                           |
| Tingkat Frustrasi (TF) | Rendah, Tinggi        | Seberapa besar rasa tidak aman, putus asa, tersinggung, stres, dan terganggu dibanding dengan perasaan aman, puas, cocok, nyaman, dan kepuasan diri yang dirasakan selama mengerjakan pekerjaan tersebut?                                                      |
| Tingkat Usaha(TU)      | Rendah, Tinggi        | Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat performansi.                                                                                                                                                                                       |

Terimakasih atas waktu yang anda berikan.



Silahkan mengisi form dibawah ini. Berilah tanda centang (v) pada kolom yang berada di depan skala yang anda rasa lebih memberikan beban kerja

| Perbandingan Berpasangan |                  |   |                   |
|--------------------------|------------------|---|-------------------|
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Kebutuhan Fisik   |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Kebutuhan Waktu   |
|                          | Kebutuhan Mental | ✓ | Performansi       |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Mental |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Kebutuhan Waktu   |
|                          | Kebutuhan Fisik  | ✓ | Performansi       |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Fisik  |   | Tingkat Frustrasi |
|                          | Kebutuhan Waktu  | ✓ | Performansi       |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Usaha     |
| ✓                        | Kebutuhan Waktu  |   | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Performansi      |   | Tingkat Usaha     |
|                          | Performansi      | ✓ | Tingkat Frustrasi |
| ✓                        | Tingkat Usaha    |   | Tingkat Frustrasi |

Berilah bobot skala beban kerja dengan memberikan tanda centang (v) sesuai dengan beban kerja mental yang anda alami dalam melakukan pekerjaan.

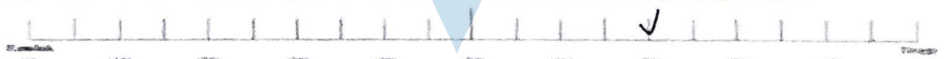
**1. Kebutuhan Mental (KM)**

Seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



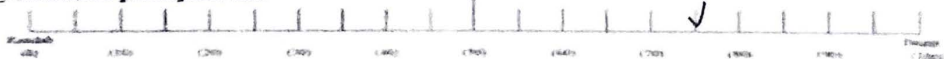
**2. Kebutuhan Fisik (KF)**

Seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



**3. Kebutuhan Waktu (KW)**

Seberapa besar tekanan yang dirasakan berkaitan dengan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



**4. Performansi (P)**

Seberapa puas anda dengan performansi anda dalam mencapai target tersebut?



**5. Tingkat Usaha (TU)**

Seberapa keras kerja yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



**6. Tingkat Frustrasi (TF)**

Seberapa besar kecemasan, perasaan tertekan, dan stress yang dirasakan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?



## Lampiran 12. Transkrip Wawancara Terapis 1

### Wawancara dengan Terapis 1

Keterangan:

T1 = Terapis 1

P = Penulis

Wawancara dilakukan di rumah Terapis 1 (Senin, 6 Januari 2020 pukul 18.30).

#### Hasil Wawancara

P : Selamat sore, Pak. Mohon maaf mengganggu jam istirahat Bapak.

T1 : Sore, dik. Tidak apa-apa.. Bagaimana ini apa yang bisa saya bantu?

P : Begini Pak sebelumnya terimakasih banyak atas waktunya.. dan terimakasih telah sudah berkenan membantu saya dalam penelitian saya ini

T1 : Oh iya, sama-sama.. santai saja..

P : Pak, berdasarkan kuesioner NBM kemarin dan analisis REBA yang saya mengukur saat Bapak melakukan terapi kemarin, hasilnya resiko otot pada terapis cukup tinggi terutama ada keluhan dibagian bahu hingga tangan kanan ya pak?

T1 : Mmm begitu ya..

Memang bagian kanan ini kalau habis nerapi pasti sakit, Karena kan memang bebannya banyak di kanan toh..

P : Oh.. iya ya Pak.. Nah, maksud saya disini mau bertanya lebih lanjut mengenai hal itu.. Sebetulnya kalau dalam melakukan terapi pada lengan pasien itu, apa saja yang dilakukan ya pak selain mengangkat tangan pasien?

T1 : Ya kan melihat kondisi pasiennya, seperti yang sudah saya katakana kemarin itu kalau adik masih ingat, pada pasien yang kontraktur itu dilakukan pemijatan dan penarikan otot yang memendek..

P : Oh.. jadi itu ya pak yang menyebabkan bagian bahu hingga tangan kanan Bapak sakit?

T1 : Iya apalagi dalam sehari kan adik tau sendiri kalau saya bisa 4-5 pasien, belum kalau hari minggu bisa sampai 10 pasien.

P : Kalau selama ini apa tidak ada alat bantu yang bisa digunakan Pak untuk terapi lengan?

T1 : Kalau dirumah sakit itu ada dik, tapi kan besar dan harus digantung jadi susah kalau buat yang kerjanya kaya saya ini ga bisa pakai kan otomatis

Saya saja ke pasien Cuma naik motor, dan di rumah pasien juga tidak ada gantungan, kondisinya sangat tergantung sekali..

P : Oh begitu.. kalau misal akan diciptakan alat terapi lengan yang portable atau bisa dibawa kemana-mana begitu, kira-kira spesifikasi apa yang perlu dimiliki pak?

T1 : Pertama yang jelas, ukurannya tidak terlalu besar, se tas ransel lah ya, kedua fungsinya dik.. Kalau terapi itu kan yang melelahkan kalau terapi gerakan pasif, soalnya yang saya lakukan di terapi itu gerakan repetisi mengangkat tangan pasien itu untuk otot bahunya dan kedua menahan lengan bawah itu untuk otot sikunya..

P : Oh, adakah yang lain pak?

T1 : Oh iya.. dan yang jelas aman, kan saya yang tanggung jawab kalau ada apa-apa hehehe

P : Hehe iya sih Pak..

Ya sudah terimakasih Pak informasinya..





### Lampiran 13. Transkrip Wawancara Terapis 2

#### Wawancara dengan Terapis 2

Keterangan:

T2 = Terapis 2

P = Penulis

Wawancara dilakukan di rumah Terapis 2 (Minggu, 5 Januari 2020 pukul 15.50).

P : Selamat sore, Pak. Mohon maaf mengganggu..

T2 : Iya mbak, ga apa kok.. priapun mbak?

P : Iya pak, terimakasih waktunya..

T2 : Nggih mbak..

P : Begini pak, kemarin berdasarkan hasil analisis penelitian saya, postur kerja Bapak itu memiliki resiko yang tinggi dan disarankan untuk diubah..

T2 : Oh.. iya tho.. Iha saya itu cuma seadanya tempat mbak..

P : Iya Pak, hasilnya itu menunjukkan letak bagian yang sakit ada di bahu ya pak?

T3 : Iya mbak karena kan memang bahunya banyak nyangga to mbak.. apalagi kalau jatahnya nerapi pasien yang kekuatannya 0 semua sehari..

P : Nah Pak, kira-kira ada alat bantu yang bisa meringankan itu tidak ya?

T2 : Ya ada mbak, tapi kan gede susah bawanya, jadi ya latihannya kan semua manual belum lagi tempatnya kita yang menyesuaikan bukan tempatnya yang nyesuaikan kita.. ga standar gitu..

P : Menurut Bapak alat bantu seperti apa yang Bapak butuhkan jika akan diciptakan alat bantu?

T2 : Itu lho mbak, kalau bisa itu seperti katrol gantung tapi yang ga usah di gantung dan bisa dibawa-bawa.. itu kan bisa nanti pasiennya yang ngatrol sendiri pake tangannya yang normal.. tapi kalau bisa juga seperti model gips gitu yang bisa menyesuaikan untuk mengatasi kontraktturnya..

Tambah lagi kalo ga berat dan ga besar banget mbak..

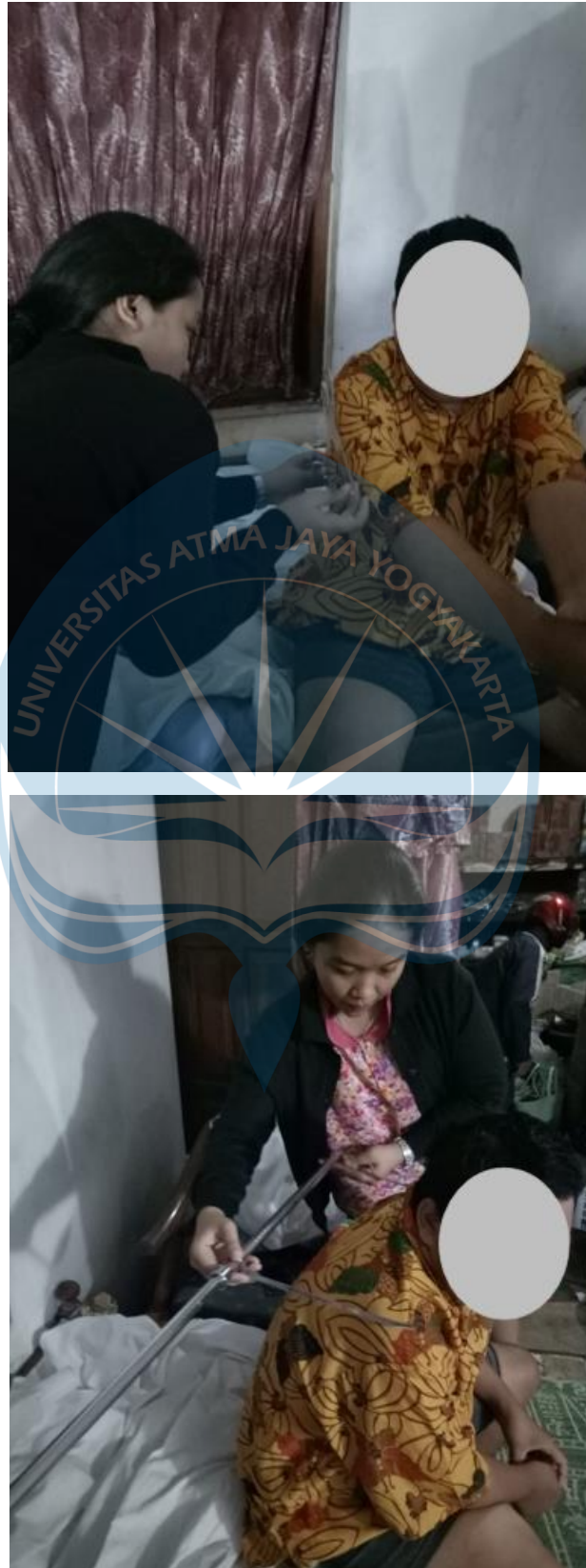
P : Oh begitu.. ada yang lain tidak ya pak?

T2 : Yang pasti harga terjangkau mbak, biar aku bisa beli hehe

P : Hehe ya pak.. ya sudah pak.. gitu dulu hehe

T2 : Baik mbak..

Lampiran 14. Dokumentasi









# Analisis Kerja Terapi Stroke

## ORIGINALITY REPORT

|                  |                  |              |                |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| <b>19%</b>       | <b>14%</b>       | <b>1%</b>    | <b>17%</b>     |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

## PRIMARY SOURCES

**e-journal.uajy.ac.id**

Internet Source

**1%**

**pt.scribd.com**

Internet Source

**1%**

**Submitted to Universitas Brawijaya**

Student Paper

**1%**

**Submitted to Universitas Putera Batam**

Student Paper

**1%**

**www.scribd.com**

Internet Source

**1%**

**repository.usu.ac.id**

Internet Source

**1%**

**eprints.dinus.ac.id**

Internet Source

**1%**

**es.scribd.com**

Internet Source

**1%**

**ejournal3.undip.ac.id**

Internet Source

**1%**

