

LAMPIRAN

- **Kuesioner NBM**

1. Pak Rukan

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 | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------------|--------------|---|---|
| | | 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 peergelangan kaki kiri | ✓ | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | ✓ | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | ✓ | | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | ✓ | | | |

Peta Bagian Tubuh

Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (27 \times 1) + (1 \times 2) + (0 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 29
 \end{aligned}$$

2. Pak Rofiq

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 \checkmark pada kolom huruf pilihan anda.

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

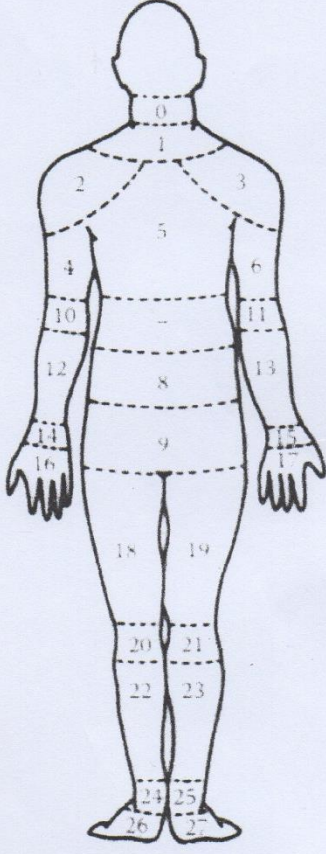
Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (21 \times 1) + (6 \times 2) + (1 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 34
 \end{aligned}$$

3. Pak Mutarom

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 \checkmark pada kolom huruf pilihan anda.

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

Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (19 \times 1) + (9 \times 2) + (0 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 38
 \end{aligned}$$

4. Pak Samsul

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 peergelangan kaki kiri | ✓ | | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | ✓ | | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | ✓ | | | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | ✓ | | | | |

Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (20 \times 1) + (4 \times 2) + (2 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 34
 \end{aligned}$$

5. Pak Yono

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 | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------------|---|---|---|
| | | 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 peergelangan kaki kiri | ✓ | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | ✓ | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | ✓ | ✓ | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | | ✓ | | |

Peta Bagian Tubuh

Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (11 \times 1) + (12 \times 2) + (5 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 50
 \end{aligned}$$

6. Pak Jono

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 | | ✓ | | | |

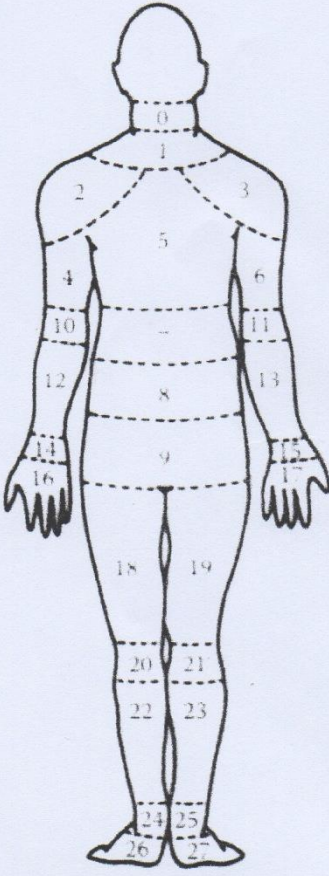
Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai NBM} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (16 \times 1) + (10 \times 2) + (2 \times 3) + (0 \times 4) \\
 &= 52
 \end{aligned}$$

7. Pak Zaenal

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 peergelangan kaki kiri | ✓ | | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | ✓ | | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | | ✓ | | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | | ✓ | | | |

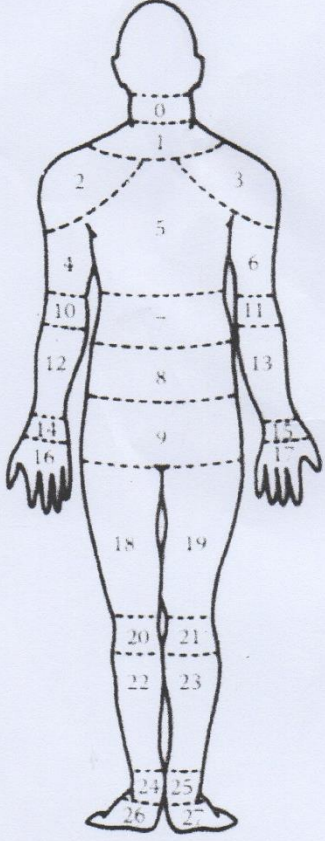
Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Sakit pada bagian Leher bagian atas} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (4 \times 1) + (12 \times 2) + (6 \times 3) + (6 \times 4) \\
 &= 70
 \end{aligned}$$

8. Pak Haris

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 peergelangan kaki kiri | ✓ | ✓ | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | ✓ | | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | | ✓ | | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | | ✓ | | | |

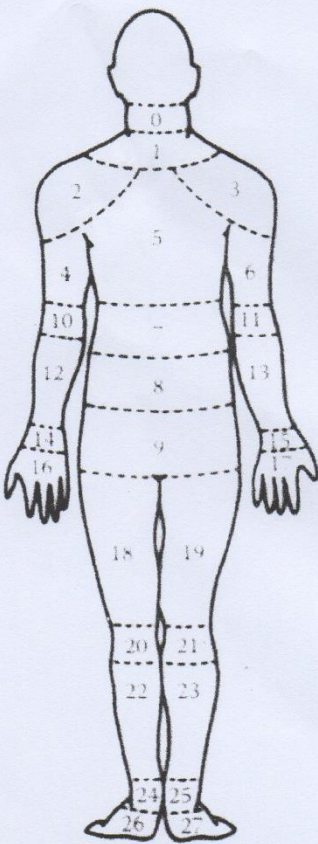
Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Sakit pada bagian Leher bagian atas} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (6 \times 1) + (6 \times 2) + (9 \times 3) + (7 \times 4) \\
 &= 73
 \end{aligned}$$

9. Pak Roni

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 \checkmark pada kolom huruf pilihan anda.

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

Selanjutnya cara untuk menghitung nilai dari total keluhan otot skeletal, berikut ini adalah cara perhitungannya:

$$\begin{aligned}
 \text{Sakit pada bagian Leher bagian atas} &= \text{Jumlah} \times \text{Bobot} \\
 &= (8 \times 1) + (4 \times 2) + (6 \times 3) + (10 \times 4) \\
 &= 74
 \end{aligned}$$

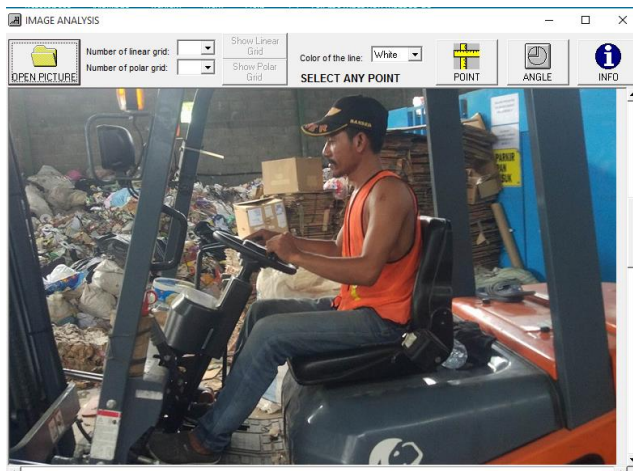
- **Sudut Postur Kerja Dengan *Software Ergofellow 3.0***

- 1. Pak Yono**

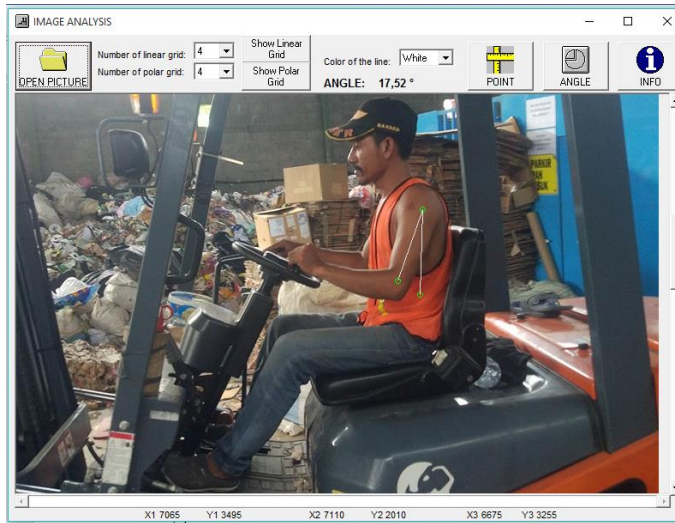
- **Postur leher**



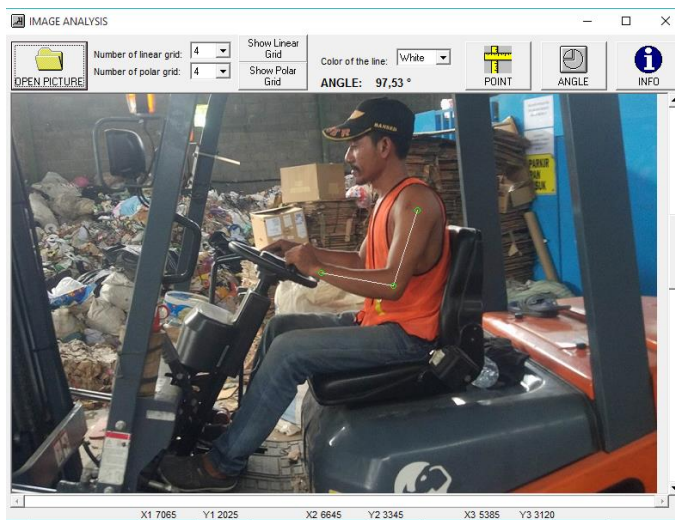
- **Postur Punggung**



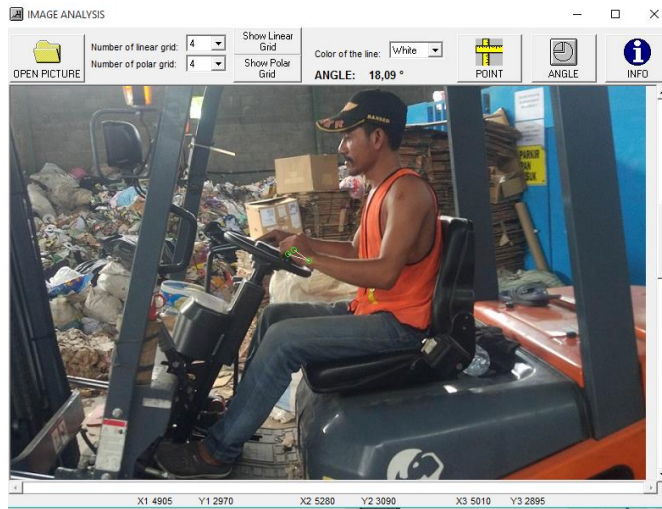
➤ Postur Lengan Atas



➤ Postur Lengan Bawah

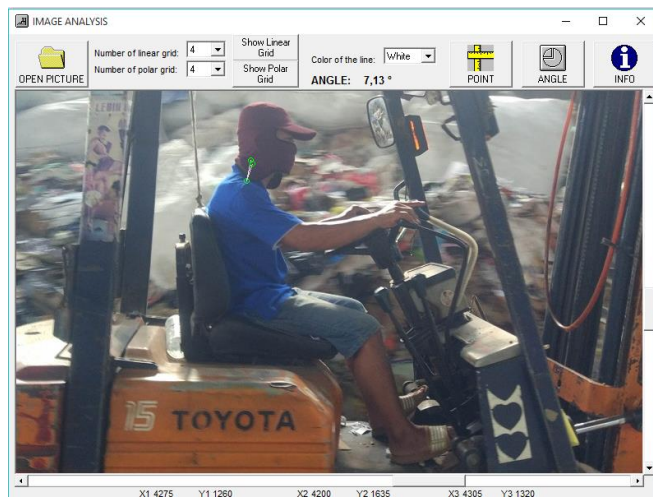


➤ Postur Pergelangan Tangan



2. Pak Jono

➤ Postur Leher



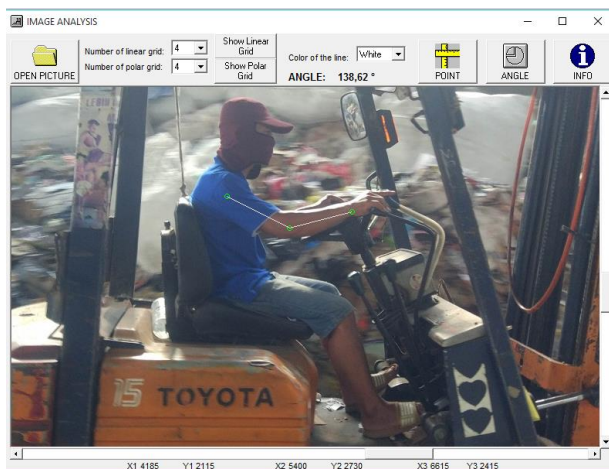
➤ **Postur Punggung**



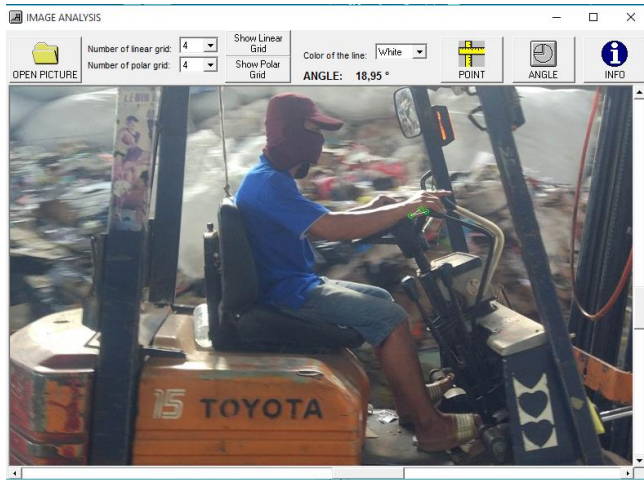
➤ **Postur Lengan Atas**



➤ **Postur Lengan Bawah**

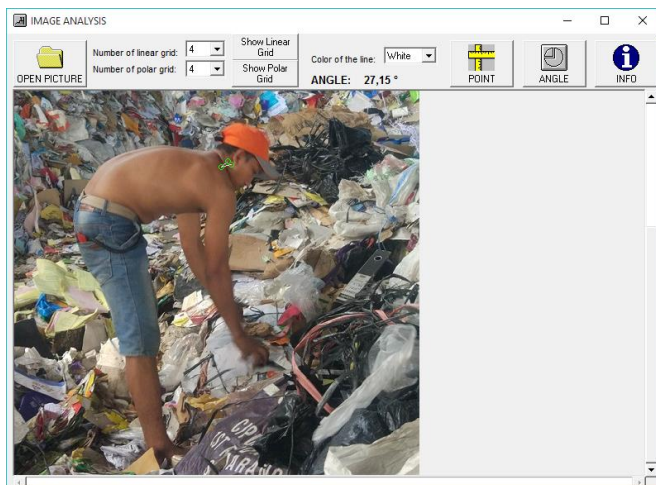


➤ Postur Pergelangan Lengan

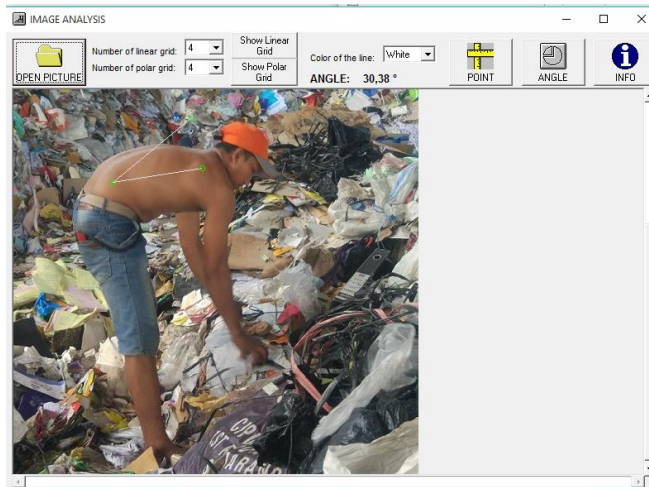


3. Pak Zaenal

➤ Postur Leher



➤ Postur Punggung



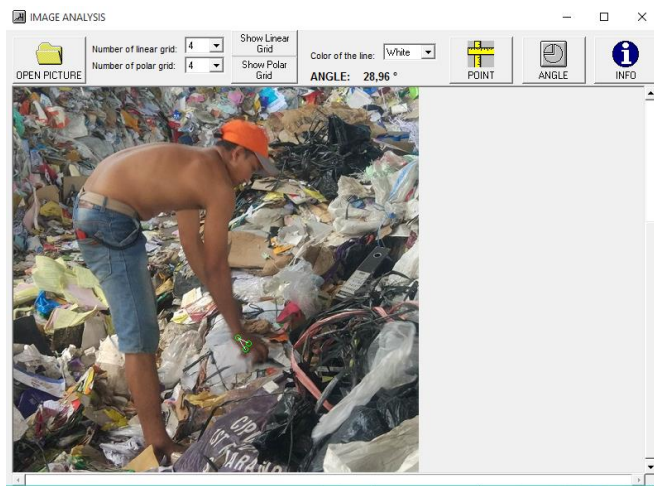
➤ Postur Lengan Atas



➤ Postur Lengan Bawah

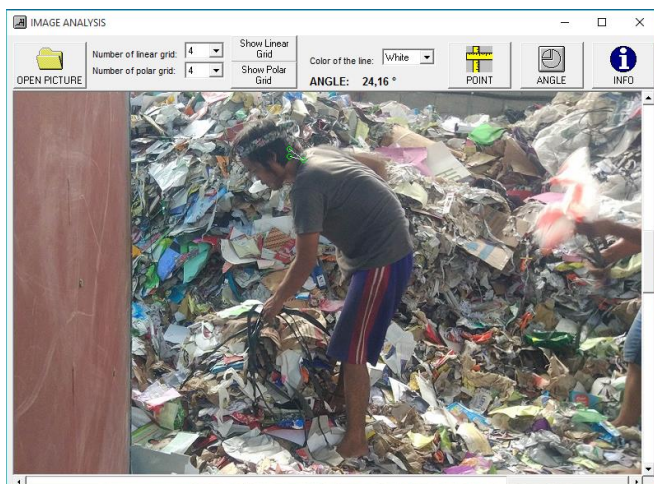


➤ Postur Pergelangan Tangan

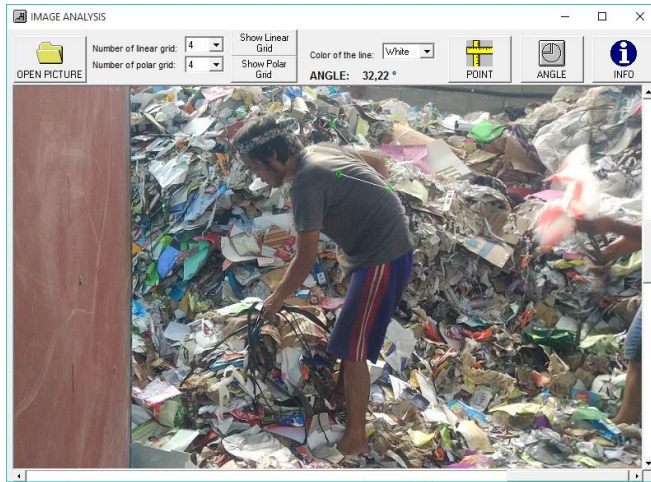


4. Pak Haris

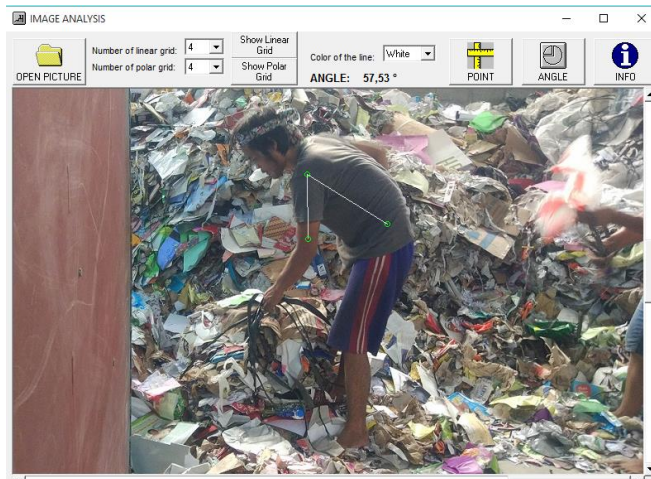
➤ Postur Leher



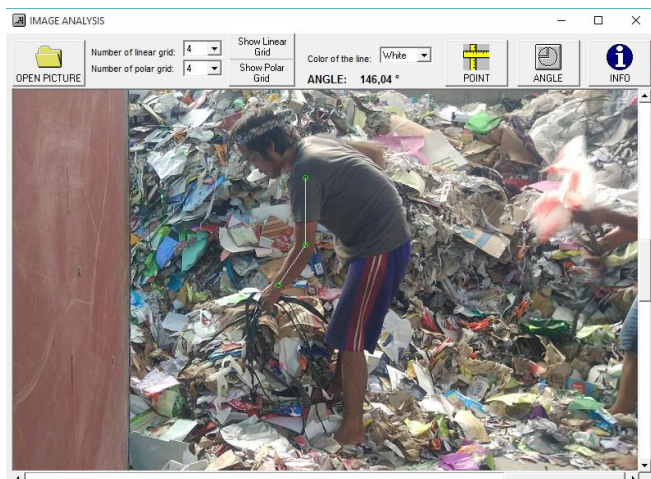
➤ **Postur Punggung**



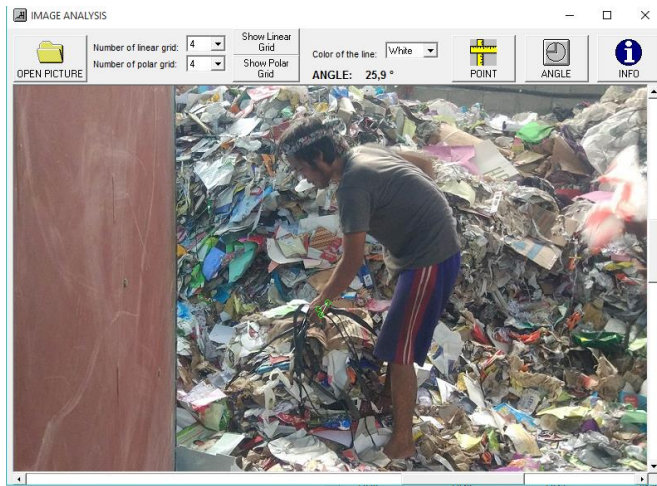
➤ **Postur Lengan Atas**



➤ **Postur Lengan Bawah**



➤ Postur Pergelangan Tangan

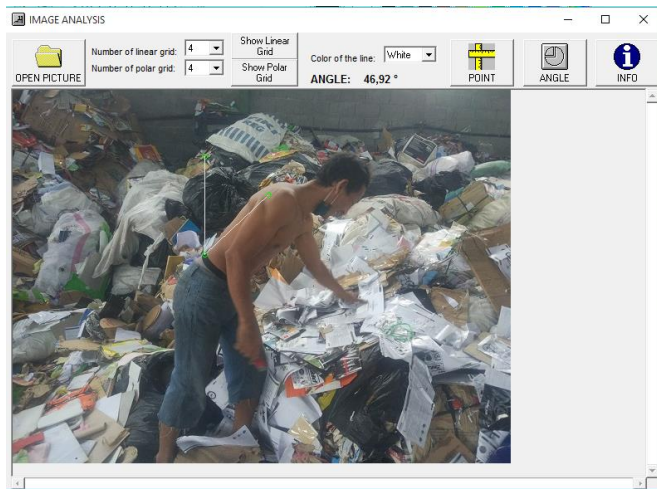


5. Pak Roni

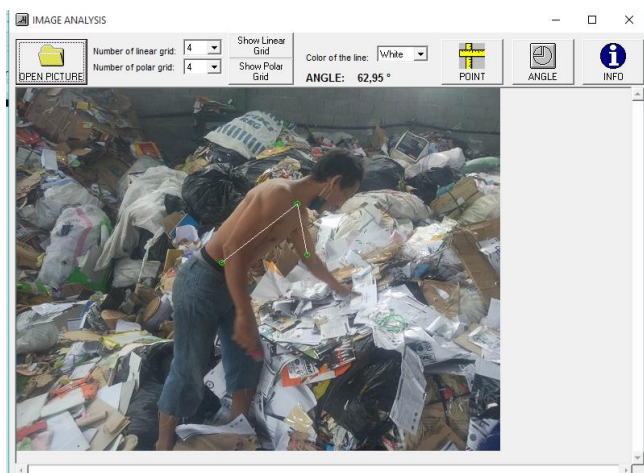
➤ Postur Leher



➤ **Postur Punggung**



➤ **Postur Lengan Atas**



➤ **Postur Lengan Bawah**



➤ Postur Pergelangan Tangan

