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 v pada kolom huruf pilihan anda. Lokasi Tingkat Kesakitan Peta Bagian Tubuh BCD 0 Sakit / kaku pada leher atas 1 Sakit pada leher bawah 2 Sakit pada bahu kiri V Sakit pada bahu kanan Sakit pada lengan atas kiri Sakit pada punggung Sakit pada lengan atas kanan Sakit pada pinggang 2 Sakit pada pantat (buttock) 4 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 19 17 Sakit pada tangan kanan 18 Sakit pada paha kiri 19 Sakit pada paha kanan 20 Sakit pada lutut kiri V 21 Sakit pada lutut kanan 22 Sakit pada betis kiri 23 Sakit pada betis kanan Sakit pada peergelangan kaki kiri 24 25 Sakit pada pergelangan kaki kanan 26 Sakit pada kaki kiri 27 Sakit pada kaki kanan

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(27 \times 1) + (1 \times 2) + (0 \times 3) + (0 \times 4)$$

= 29

2. Pak Rofiq

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 \sqrt{p} pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi	Tin	igkat l	Cesaki	tan	Peta Bagian Tubuh	
		A	В	C	D		
0	Sakit / kaku pada leher atas			V			
il.	Sakit pada leher bawah	1	V				
2	Sakit pada bahu kiri	V				_	
3	Sakit pada bahu kanan	1/					
4	Sakit pada lengan atas kiri	V				()	
5	Sakit pada punggung		V			0	
6	Sakit pada lengan atas kanan	V					
7	Sakit pada pinggang		V			(2/13)	
8	Sakit pada pantat (buttock)		V			15 5 TH	
9	Sakit pada pantat (bottom)		V			4 6	
10	Sakit pada siku kiri	V				high	
11	Sakit pada siku kanan		V			10	
12	Sakit pada lengan bawah kiri	V				12/ 8 13	
13	Sakit pada lengan bawah kanan	V					
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	V			p. 100-300V MITTER 100.	丹川 9 1円	
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	V	e antiquata, into the n			MANUT JUI	
16	Sakit pada tangan kiri	V				000	
17	Sakit pada tangan kanan	V				18 19	
18	Sakit pada paha kiri	1/					
19	Sakit pada paha kanan	V				20 21	
20	Sakit pada lutut kiri	V				22 23	
21	Sakit pada lutut kanan	V				\-\^-\	
22	Sakit pada betis kiri	V					
23	Sakit pada betis kanan	V			transmission of	24 25	
24	Sakit pada peergelangan kaki kiri	V				26/20	
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	1			7		
26	Sakit pada kaki kiri	V	box at a to the con-				
27	Sakit pada kaki kanan	V					

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(21 \times 1) + (6 \times 2) + (1 \times 3) + (0 \times 4)$$

= 34

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 \sqrt{p} pada kolom huruf pilihan anda.

lo.	Lokasi	Tir	igkat l	Kesak	itan	Peta Bagian Tubul
		A	В	C	D	
	Sakit / kaku pada leher atas		V			
	Sakit pada leher bawah		V			
	Sakit pada bahu kiri	V				_
	Sakit pada bahu kanan	V			1	
	Sakit pada lengan atas kiri	V				()
	Sakit pada punggung	V	V			7.01
	Sakit pada lengan atas kanan	V	V			
	Sakit pada pinggang	V	V			(27)
	Sakit pada pantat (buttock)	-	V			
	Sakit pada pantat (bottom)		V			
	Sakit pada siku kiri	V	V			F
	Sakit pada siku kanan	V	V			10
	Sakit pada lengan bawah kiri	V	V			12/
	Sakit pada lengan bawah kanan	V				1/1
	Sakit pada pergelangan tangan kiri	V				四 9
	Sakit pada pergelangan tangan kanan		V			Mill
	Sakit pada tangan kiri	V	V	March Mills and Australia March M	*	\ \ \
	Sakit pada tangan kanan		V			18 19
	Sakit pada paha kiri	V				\
	Sakit pada paha kanan	V				20 21
	Sakit pada lutut kiri	V				[
	Sakit pada lutut kanan	V				22 23
	Sakit pada betis kiri	V				. \
	Sakit pada betis kanan	V				7475
	Sakit pada peergelangan kaki kiri	V				26/2
	Sakit pada pergelangan kaki kanan	V				
	Sal it pada kaki kiri	V	Kwing two ca			
	Sakit pada kaki kanan	V				

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(19 x 1) + (9 x 2) + (0 x 3) + (0 x 4)$$

= 38

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 \sqrt{p} pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi	Tin	igkat	Kesak	itan	Peta Bagian Tubuh
()	Chiall	A	В	C	D	
11	Sakit / kaku pada leher atas	V				
1	Sakit pada leher bawah	V	1			
2	Sakit pada bahu kiri	V				_
3	Sakit pada bahu kanan	V				
4	Sakit pada lengan atas kiri	1/	10			()
5	Sakit pada punggung	V				7.7
6	Sakit pada lengan atas kanan		V			
7	Sakit pada pinggang		V			(2 / 3)
8	Sakit pada pantat (buttock)	V				11 5 7
9	Sakit pada pantat (bottom)	V				4 6
10	Sakit pada siku kiri	V				h.A
11	Sakit pada siku kanan		V			10
12	Sakit pada lengan bawah kiri	V	V			12 8 13
13	Sakit pada lengan bawah kanan	V				1.1
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	V			PATRICIO DE ERROMONIO	/型 9 用
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan			V		Mail Town
16	Sakit pada tangan kiri	V				MB / 100
17	Sakit pada tangan kanan			V		18 19
18	Sakit pada paha kiri	V	***********			
19	Sakit pada paha kanan	V				20 21
X ()	Sakit pada lutut kiri	V				h
21	Sakit pada lutut kanan	V				$\left(\begin{array}{c c}22&23\end{array}\right)$
2	Sakit pada betis kiri	V				
23	Sakit pada betis kanan	V				24 25
14	Sakit pada peergelangan kaki kiri	1/				26/2
5	Sakit pada pergelangan kaki kanan	V				
6	Sakit pada kaki kiri	V				
:7	Sakit pada kaki kanan	1/				

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(20 x 1) + (4 x 2) + (2 x 3) + (0 x 4)$$

= 34

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 v pada kolom huruf pilihan anda. No. Lokasi Peta Bagian Tubuh Tingkat Kesakitan B C D 0 Sakit / kaku pada leher atas 1 Sakit pada leher bawah 2 Sakit pada bahu kiri Sakit pada bahu kanan 4 Sakit pada lengan atas kiri 5 Sakit pada punggung Sakit pada lengan atas kanan 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 Sakit pada kaki kiri 26 27 Sakit pada kaki kanan

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(11 \times 1) + (12 \times 2) + (5 \times 3) + (0 \times 4)$$

= 50

6. Pak Jono

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 \sqrt{p} pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi	Tir		Kesak	itan	Peta Bagian Tubuh
)	61:11	A	В	C	D	
	Sakit / kaku pada leher atas	V		-		
	Sakit pada leher bawah			V		
	Sakit pada bahu kiri	V				_
	Sakit pada bahu kanan	V				
	Sakit pada lengan atas kiri		V			()
	Sakit pada punggung			V		101
)	Sakit pada lengan atas kanan		V			
	Sakit pada pinggang			V		(2/13
	Sakit pada pantat (buttock)		V			1-1 5 T
)	Sakit pada pantat (bottom)		V			41 46
0	Sakit pada siku kiri		V			}-A
1	Sakit pada siku kanan		1			10 - 11
2	Sakit pada lengan bawah kiri	-		V		12 8 1
3	Sakit pada lengan bawah kanan			V		1.11
4	Sakit pada pergelangan tangan kiri	-	V			(4)
5	Sakit pada pergelangan tangan kanan		V			Mill
6	Sakit pada tangan kiri		V	V		VWP / 1
7	Sakit pada tangan kanan		×******	V		18 19
8	Sakit pada paha kiri	V				
9	Sakit pada paha kanan	V				20 21
0	Sakit pada lutut kiri	V				[
ı	Sakit pada lutut kanan	V				22 23
2	Sakit pada betis kiri	1	er (18an) et 18			
3	Sakit pada betis kanan	V				24 25
4	Sakit pada peergelangan kaki kiri	V				26/25
5	Sakit pada pergelangan kaki kanan	V	N		. 31	
6	Sakit pada kaki kiri		V			
7	Sakit pada kaki kanan	-	V			

Nilai NBM = Jumlah x Bobot
=
$$(16 x 1) + (10 x 2) + (2 x 3) + (0 x 4)$$

= 52

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 y pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	В	C	D	
)	Sakit / kaku pada leher atas				V	
1	Sakit pada leher bawah	TOTAL CHARGE THE SECTION OF		V	14	
2	Sakit pada bahu kiri			V	THE SECTION OF THE SECTION OF	
3	Sakit pada bahu kanan			V		
+	Sakit pada lengan atas kiri		V			()
5	Sakit pada punggung		V		V	101
ń	Sakit pada lengan atas kanan		V			
7	Sakit pada pinggang			V		(2) 3
3	Sakit pada pantat (buttock)	V				1-1 1
)	Sakit pada pantat (bottom)	V				
10	Sakit pada siku kiri		P		1/	L
11	Sakit pada siku kanan		Bar, 11 - 10, 117 and		1/	10
12	Sakit pada lengan bawah kiri			V	Ů	12/
3	Sakit pada lengan bawah kanan		NO. 100 (MAN AN AN) MATERIAL	N		1./
4	Sakit pada pergelangan tangan kiri		V			/图 9
5	Sakit pada pergelangan tangan kanan		V			Mill
6	Sakit pada tangan kiri				V	VW /
7	Sakit pada tangan kanan				1/	18 19
8	Sakit pada paha kiri		/			
9	Sakit pada paha kanan		V			20 21
<u>()</u>	Sakit pada lutut kiri		V			[
1	Sakit pada lutut kanan		V			22 23
2	Sakit pada betis kiri	eleccione (econo	1	,		. \
13	Sakit pada betis kanan		1			24 25
4	Sakit pada peergelangan kaki kiri	V				26/25
5	Sakit pada pergelangan kaki kanan	V				
6	Sakit pada kaki kiri		1/			
7	Sakit pada kaki kanan	-	V			

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

Sakit pada bagian Leher bagian atas = Jumlah x Bobot

$$= (4 \times 1) + (12 \times 2) + (6 \times 3) + (6 \times 4)$$

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 v pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi			Kesak	itan	Peta Bagian Tubuh
()	Cabit/Index and laborate	A	В	C	D	
	Sakit / kaku pada leher atas				V	
1	Sakit pada leher bawah			V		
2	Sakit pada bahu kiri			V		
3	Sakit pada bahu kanan			V		
4	Sakit pada lengan atas kiri	1		V		()
5	Sakit pada punggung				V	17
6	Sakit pada lengan atas kanan			V		
7	Sakit pada pinggang				1/	(2/13)
8	Sakit pada pantat (buttock)	V				11 5 7
9	Sakit pada pantat (bottom)	1				4 6
10	Sakit pada siku kiri	-			V	h.A
11	Sakit pada siku kanan	1	-		V	10
12	Sakit pada lengan bawah kiri	1		V	B	12/ 4 13
13	Sakit pada lengan bawah kanan			V		1./
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri			V		四 9 田
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	-		V		Will The last
16	Sakit pada tangan kiri				V	100 / 1 / M
17	Sakit pada tangan kanan				V	18 19
18	Sakit pada paha kiri	V				
19	Sakit pada paha kanan	V				20 21
2()	Sakit pada lutut kiri		V			[
21	Sakit pada lutut kanan		V			$22 \setminus 23$
22	Sakit pada betis kiri		V			
23	Sakit pada betis kanan		V			124 25
24	Sakit pada peergelangan kaki kiri	1	B			26/2
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	1				
26	Sakit pada kaki kiri		1			
27	Sakit pada kaki kanan	-	./			

Sakit pada bagian Leher bagian atas = Jumlah x Bobot
=
$$(6 \times 1) + (6 \times 2) + (9 \times 3) + (7 \times 4)$$

= 73

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 \sqrt{p} pada kolom huruf pilihan anda.

No.	Lokasi	1	All the same of the same	Kesak	itan	Peta Bagian Tubuh
()	Sakit / kaku pada leher atas	A	В	C	D	
		A			V	
l	Sakit pada leher bawah				V	
2	Sakit pada bahu kiri			V		
3	Sakit pada babu kanan			V		
4	Sakit pada lengan atas kiri	1		V		()
5	Sakit pada punggung			1	./	101
6	Sakit pada lengan atas kanan			1/	V	
7	Sakit pada pinggang				1/	(2 / 3)
8	Sakit pada pantat (buttock)	1/			V	1-5 5 7-1
9	Sakit pada pantat (bottom)	1/				[4] [4]
10	Sakit pada siku kiri				1	F
11	Sakit pada siku kanan	-	1		1/	10
12	Sakit pada lengan bawah kiri	1			1/	12/ 8 13
13	Sakit pada lengan bawah kanan				V	1.11
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri			V	1	四 9 厘
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan			1/		Nint Think
16	Sakit pada tangan kiri			and a	V	Mb/ / 1000
17	Sakit pada tangan kanan				1/	18 19
18	Sakit pada paha kiri	1./			200	
19	Sakit pada paha kanan	V				20 21
20	Sakit pada lutut kiri	B	/			22 23
21	Sakit pada lutut kanan		1/			22 23
22	Sakit pada betis kiri		V			. \
23	Sakit pada betis kanan		1	78		24 25
24	Sakit pada peergelangan kaki kiri	1/	*			26/25
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	V				
26	Sakit pada kaki kiri	1	P(+1+)-+			
27	Sakit pada kaki kanan	1				

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

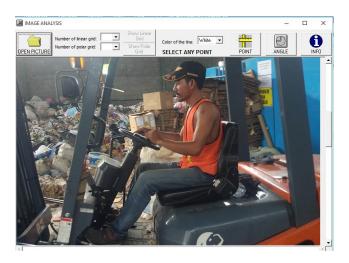
Sakit pada bagian Leher bagian atas = Jumlah x Bobot

$$= (8 \times 1) + (4 \times 2) + (6 \times 3) + (10 \times 4)$$

= 74

- Sudut Postur Kerja Dengan Software Ergofellow 3.0
 - 1. Pak Yono
 - > Postur Leher





> Postur Lengan Atas



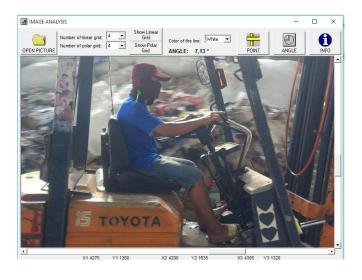


> Postur Pergelangan Tangan



2. Pak Jono

> Postur Leher





> Postur Lengan Atas





> Postur Pergelangan Lengan



3. Pak Zaenal

> Postur Leher





> Postur Lengan Atas





> Postur Pergelangan Tangan



4. Pak Haris

> Postur Leher





> Postur Lengan Atas





> Postur Pergelangan Tangan



5. Pak Roni

> Postur Leher





> Postur Lengan Atas





> Postur Pergelangan Tangan

