

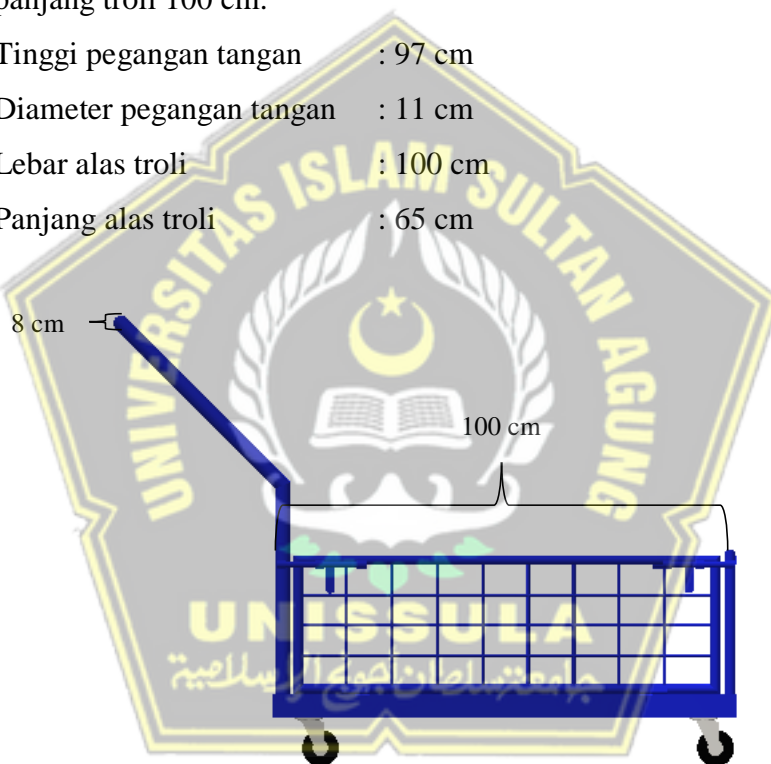
LAMPIRAN



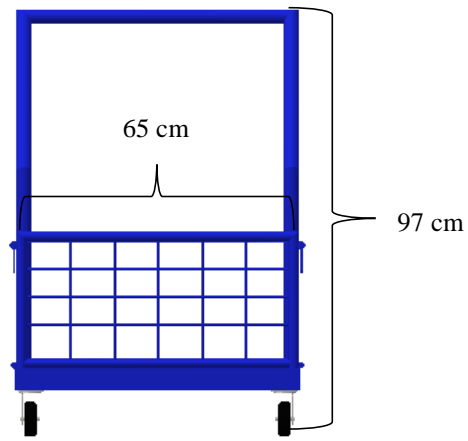
Lamiran 1 Rancangan Alat Bantu Troli

Berikut ini merupakan penjelasan dari ukuran yang akan digunakan untuk membuat troli.

1. Troli yang sudah sesuai dengan antropometri pekerja sehingga nyaman untuk digunakan dengan ketinggian pegangan tangan, lebar diameter pegangan tangan sudah sesuai dengan dimensi tubuh pekerja yang ada di UMKM Batik Empat Sudara Pekalongan. Dengan diameter tinggi pegangan tangan 97 cm dan diameter gengaman tangan 8 cm.
2. Lebar dan panjang alas troli disesuaikan dengan jumlah muatan kain yang akan di pindahkan. Dengan diameter lebar troli sebesar 65 cm dan diameter panjang troli 100 cm.
3. Tinggi pegangan tangan : 97 cm
Diameter pegangan tangan : 11 cm
Lebar alas troli : 100 cm
Panjang alas troli : 65 cm



Gambar 1. Tampak Samping



Gambar 2. Tampak Depan



Gambar 3. Tampak Perspektif



Gambar 4. Hasil Pembuatan Troli

Lampiran 2 Kuisisioner Quick Exposre Check (QEC) Sebelum Perbaikan

1. Kuisisioner Pengamat

Bagian Pekerjaan : *Pemeliharaan*
Tanggal Pengamatan : *25 - November - 2019*

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
A2. Agak memutar atau membungkuk
A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
C2. Berada disekitar dada
C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
 D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
F2. 11 hingga 20 kali per menit
F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

- G1. Tidak
 G2. Ya, terkadang
G3. Ya secara terus menerus

Bagian Pekerjaan : Puncucian
Tanggal Pengamatan : 25-November-2019

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
- A2. Agak memutar atau membungkuk
- A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
- B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
- B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
- B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
- C2. Berada disekitar dada
- C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
- D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
- D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
- E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
- F2. 11 hingga 20 kali per menit
- F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

- G1. Tidak
- G2. Ya, terkadang
- G3. Ya secara terus menerus

Bagian Pekerjaan : Penjemuran
Tanggal Pengamatan : 25 - November - 2019

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
- A2. Agak memutar atau membungkuk
- A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
- B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
- B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
- B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
- C2. Berada disekitar dada
- C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
- D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
- D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
- E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
- F2. 11 hingga 20 kali per menit
- F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

- G1. Tidak
- G2. Ya, terkadang
- G3. Ya secara terus menerus

Bagian Pekerjaan : Steam

Tanggal Pengamatan : 25 - November - 2019

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung (pilih situasi terburuk)

A1. Hampir netral

A2. Agak memutar atau membungkuk

A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

B1. Tidak

B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)

B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)

B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah

C2. Berada disekitar dada

C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

D1. Jarang (sebentar-sebentar)

D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)

D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus

E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

F1. 10 kali per menit atau kurang

F2. 11 hingga 20 kali per menit

F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

G1. Tidak

G2. Ya, terkadang

G3. Ya secara terus menerus

Bagian Pekerjaan : Kalender

Tanggal Pengamatan : 25 - November - 2019

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
- A2. Agak memutar atau membungkuk
- A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
- B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
- B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
- B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
- C2. Berada disekitar dada
- C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
- D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesual/istirahat)
- D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
- E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
- F2. 11 hingga 20 kali per menit
- F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

- G1. Tidak
- G2. Ya, terkadang
- G3. Ya secara terus menerus

Bagian Pekerjaan : Pengemasan
Tanggal Pengamatan : 25 - November - 2019

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
 A2. Agak memutar atau membungkuk
 A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

B1. Tidak

B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
 C2. Berada disekitar dada
 C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
 D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesual/istirahat)
D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
F2. 11 hingga 20 kali per menit
F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

G1. Tidak

G2. Ya, terkadang

G3. Ya secara terus menerus

2. Kuisisioner Operator

Nama Pekerja : BUSRO
Bagian Pekerjaan : Penyablonan.
Tanggal Pengamatan : 25 - November - 2019

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 - H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
 - H3. Berat (11 hingga 20 kg)
 - H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 - I2. 2 hingga 4 jam
 - I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
 - J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
 - J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 - K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 - N2. Terkadang
 - N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
 - O2. Cukup stress
 - O3. Stress
 - O4. Sangat stress

Nama Pekerja : *fatur Rahman*
Bagian Pekerjaan : *Penyablonan*
Tanggal Pengamatan : *25-NOVEMBER-2019*

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 - H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
 - H3. Berat (11 hingga 20 kg)
 - H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 - I2. 2 hingga 4 jam
 - I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
 - J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
 - J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 - K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 - N2. Terkadang
 - N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
 - O2. Cukup stress
 - O3. Stress
 - O4. Sangat stress

Nama Pekerja : Ahmad Rizqi
Bagian Pekerjaan : Pencucian
Tanggal Pengamatan : 25- November - 2019

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
H3. Berat (11 hingga 20 kg)
H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 I2. 2 hingga 4 jam
I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 N2. Terkadang
N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
O2. Cukup stress
O3. Stress
O4. Sangat stres

Nama Pekerja : Khambali
Bagian Pekerjaan : pengemuran
Tanggal Pengamatan : 25-November-2019

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 - H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
 - H3. Berat (11 hingga 20 kg)
 - H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 - I2. 2 hingga 4 jam
 - I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
 - J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
 - J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 - K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 - N2. Terkadang
 - N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
 - O2. Cukup stress
 - O3. Stress
 - O4. Sangat stress

Nama Pekerja : Ahmad Rifai
Bagian Pekerjaan : Steam
Tanggal Pengamatan : 25- November - 2019

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 - H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
 - H3. Berat (11 hingga 20 kg)
 - H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 - I2. 2 hingga 4 jam
 - I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
 - J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
 - J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 - K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 - N2. Terkadang
 - N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
 - O2. Cukup stress
 - O3. Stress
 - O4. Sangat stres

Nama Pekerja : *fatur Rahman*
Bagian Pekerjaan : *Kalender*
Tanggal Pengamatan : *25 - November - 2019*

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?

H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)

H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)

H3. Berat (11 hingga 20 kg)

H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)

I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?

I1. Kurang dari 2 jam

I2. 2 hingga 4 jam

I3. Lebih dari 4 jam

J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?

J1. Rendah (kurang dari 1 kg)

J2. Sedang (1 hingga 4 kg)

J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)

K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang

K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)

K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)

L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?

L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

L3. Lebih dari 4 jam perhari?

M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?

M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

M3. Lebih dari 4 jam per hari?

N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?

N1. Tidak pernah

N2. Terkadang

N3. Sering

O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?

O1. Sama sekali tidak stress

O2. Cukup stress

O3. Stress

O4. Sangat stress

Nama Pekerja : FAIZIN
Bagian Pekerjaan :
Tanggal Pengamatan : PENGEMASAN

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?

H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)

H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)

H3. Berat (11 hingga 20 kg)

H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)

I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?

I1. Kurang dari 2 jam

I2. 2 hingga 4 jam

I3. Lebih dari 4 jam

J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?

J1. Rendah (kurang dari 1 kg)

J2. Sedang (1 hingga 4 kg)

J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)

K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang

K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)

K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)

L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?

L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

L3. Lebih dari 4 jam perhari?

M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?

M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

M3. Lebih dari 4 jam per hari?

N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?

N1. Tidak pernah

N2. Terkadang

N3. Sering

O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?

O1. Sama sekali tidak stress

O2. Cukup stress

O3. Stress

O4. Sangat stress

Nama Pekerja : Nur Khairis
Bagian Pekerjaan : Pengemasan
Tanggal Pengamatan : 25 November - 2019

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?
- H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 - H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)
 - H3. Berat (11 hingga 20 kg)
 - H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?
- I1. Kurang dari 2 jam
 - I2. 2 hingga 4 jam
 - I3. Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?
- J1. Rendah (kurang dari 1 kg)
 - J2. Sedang (1 hingga 4 kg)
 - J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 - K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?
- L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - L3. Lebih dari 4 jam perhari?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran? Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?
- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
 - M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
 - M3. Lebih dari 4 jam per hari?
- N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1. Tidak pernah
 - N2. Terkadang
 - N3. Sering
- O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?
- O1. Sama sekali tidak stress
 - O2. Cukup stress
 - O3. Stress
 - O4. Sangat stress

Lampiran 3 Kuisisioner Quick Exposre Check (QEC) Setelah Perbaikan

1. Kuisisioner Pengamat

Bagian Pekerjaan : *penjemuran*
Tanggal Pengamatan : *5- september - 2020*

KUESIONER PENGAMAT

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, apakah punggung(pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral
A2. Agak memutar atau membungkuk
A3. Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih satu dari dua pilihan pekerjaan

Apakah

Untuk pekerjaan duduk atau berdiri secara statis. Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
B2. Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik. Apakah pergerakan pada punggung

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit/kurang)
B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)
B5. Sangat Sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan apakah tangan (pilih situasi terburuk)

- C1. Berada disekitar pinggang atau lebih rendah
C2. Berada disekitar dada
C3. Berada disekitar bahu atau lebih tinggi

D. Apakah pergerakan bahu/lengan

- D1. Jarang (sebentar-sebentar)
 D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir kontinyu)

Pergelangan tangan/tangan

E. Apakah praktik dilakukan dengan (pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus
E2. Pergelangan tangan yang tertekuk

F. Apakah gerakan pekerjaan diulang

- F1. 10 kali per menit atau kurang
F2. 11 hingga 20 kali per menit
F3. Lebih dari 20 kali per menit

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan apakah leher kepala tertekuk/berputar

- G1. Tidak
 G2. Ya, terkadang
G3. Ya secara terus menerus

2. Kuisioner Operator

Nama Pekerja : Khambali
Bagian Pekerjaan : Penjemuran
Tanggal Pengamatan : 5-September-2020

KUESIONER OPERATOR

Bapak, ibu, saudara/i dimohon untuk memilih jawaban yang sesuai pada tiap pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X)

H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?

H1. Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)

H2. Cukup berat (6 hingga 10 kg)

H3. Berat (11 hingga 20 kg)

H4. Sangat berat (lebih dari 20 kg)

I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari?

I1. Kurang dari 2 jam

I2. 2 hingga 4 jam

I3. Lebih dari 4 jam

J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?

J1. Rendah (kurang dari 1 kg)

J2. Sedang (1 hingga 4 kg)

J3. Tinggi (lebih dari 4 kg)

K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang

K1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)

K2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)

L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan untuk melakukan pekerjaan anda? Berapa lama biasanya anda menggunakan kendaraan tersebut?

L1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

L2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

L3. Lebih dari 4 jam perhari?

M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran?

Berapa lama anda menggunakan alat tersebut?

M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?

M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?

M3. Lebih dari 4 jam per hari?

N. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?

N1. Tidak pernah

N2. Terkadang

N3. Sering

O. Pada umumnya, apakah anda mengalami stress ketika mengerjakan pekerjaan ini?

O1. Sama sekali tidak stress

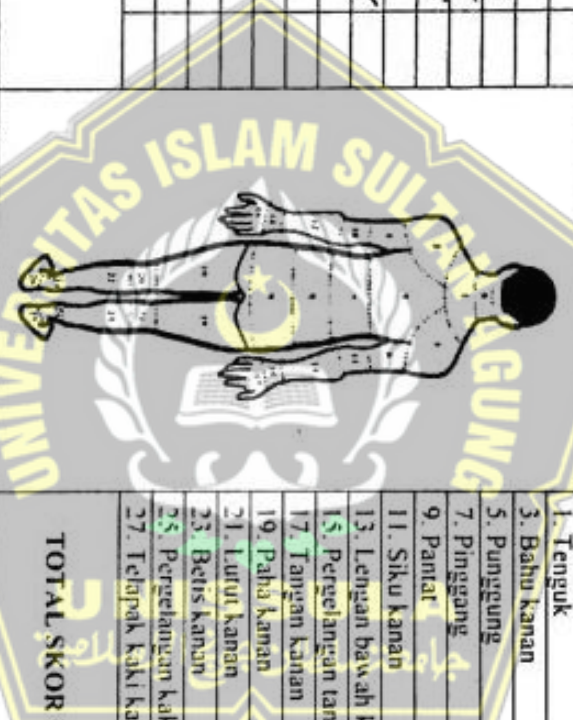
O2. Cukup stress

O3. Stress

O4. Sangat stress

Lampiran 4 Kuisiener Nordic Body Map (NBM)

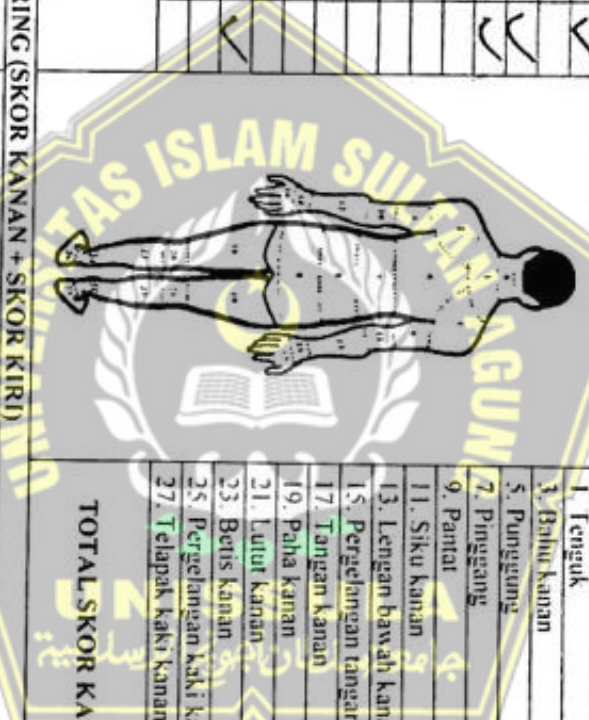
Nordic Body Map (NBM)					Nama	Fahri Rahman								
					Usia	39								
					Pekerjaan bagian	Pembelian								
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			Sistem Muskuloskeletal									
		0	1	2	3	0	1	2	3					
0. Leher atas			✓			1. Tenguk								
2. Bahu kiri				✓		3. Bahu kanan			✓					
4. Lengan atas kiri						5. Punggung			✓					
6. Lengan atas kanan			✓			7. Pinggang			✓					
8. Pinggul			✓			9. Pantar			✓					
10. Siku kiri			✓			11. Siku kanan			✓					
12. Lengan bawah kiri				✓		13. Lengan bawah kanan			✓					
14. Pergelangan tangan kiri		✓				15. Pergelangan tangan kanan			✓					
16. Tangan kiri			✓			17. Tangan kanan			✓					
18. Paha kiri						19. Paha kanan			✓					
20. Lutut kiri			✓			21. Lutut kanan			✓					
22. Betis kiri			✓			23. Betis kanan			✓					
24. Pergelangan kaki kiri			✓			25. Pergelangan kaki kanan			✓					
26. Telapak kaki kiri			✓			27. Telapak kaki kanan			✓					
TOTAL SKOR KIRI		10			TOTAL SKOR KANAN									
					12									
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)					22									
Keterangan Skoring					Keterangan Tingkat Resiko Berdasarkan Skor Akhir									
Skor 0 =					0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)									
Skor 1 =					21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)									
Skor 2 =					42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)									
Skor 3 =					63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan secepat mungkin)									

Nordic Body Map (NBM)					Nama					
					Busr0					
					Usia					
					63					
					Pekerjaan bagian					
					Pengabdioran					
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			NBM	Sistem Muskuloskeletal				
	0	1	2	3		0	1	2	3	
0. Leher atas	✓					1. Tenguk				
2. Bahu kiri		✓				3. Bahu kanan		✓		
4. Lengan atas kiri			✓			5. Punggung			✓	
6. Lengan atas kanan				✓		7. Pinggang			✓	
8. Pinggul			✓	✓		9. Pantar			✓	
10. Siku kiri	✓					11. Siku kanan			✓	
12. Lengan bawah kiri			✓			13. Lengan bawah kanan			✓	
14. Pergelangan tangan kiri				✓		15. Pergelangan tangan kanan			✓	
16. Tangan kiri		✓				17. Tangan kanan			✓	
18. Paha kiri				✓		19. Paha kanan			✓	
20. Lutut kiri		✓				21. Lutut kanan			✓	
22. Betis kiri			✓			23. Betis kanan			✓	
24. Pergelangan kaki kiri				✓		25. Pergelangan kaki kanan			✓	
26. Telapak kaki kiri	✓					27. Telapak kaki kanan			✓	
TOTAL SKOR KIRI	12					TOTAL SKOR KANAN	13			
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)						25				
Keterangan Skoring						Keterangan Tingkat Resiko Berdasarkan Skor Akhir				
Skor 0 =						0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)				
Skor 1 =						21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)				
Skor 2 =						42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)				
Skor 3 =						63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)				

Nordic Body Map (NBM)					Nama				
					Ahmad Rizki				
					Usia				
					40				
					Pekerjaan bagian				
					Pencucian				
Sistem Muskuloskeletal			NBM		Sistem Muskuloskeletal				
	0	1	2	3	0	1	2	3	
0. Leher atas	✓								
2. Bahu kiri	✓				✓				
4. Lengan atas kiri								✓	
6. Lengan atas kanan				✓	✓				
8. Pinggul			✓		✓				
10. Siku kiri	✓				✓				
12. Lengan bawah kiri				✓				✓	
14. Pergelangan tangan kiri			✓					✓	
16. Tangan kiri			✓					✓	
18. Paha kiri	✓				✓				
20. Lutut kiri	✓				✓			✓	
22. Betis kiri			✓					✓	
24. Pergelangan kaki kiri	✓				✓				
26. Telapak kaki kiri	✓				✓				
TOTAL SKOR KIRI					10				
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)					19				
Keterangan Skoring					Keterangan Tingkat Resiko Berdasarkan Skor Akhir				
Skor 0 =					0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)				
Skor 1 =					21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)				
Skor 2 =					42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)				
Skor 3 =					63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)				



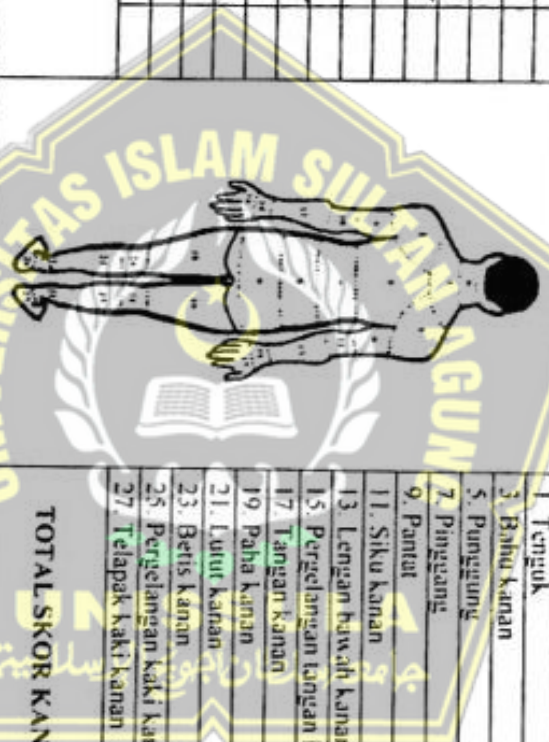
Nordic Body Map (NBM)					Nama	Khambali		
					Usia	40		
					Pekerjaan bagian	penjamburan		
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			NBM			
0. Leher atas	0	1	2	3	Sistem Muskuloskeletal			
2. Bahu kiri			✓		0	1	2	3
4. Lengan atas kiri			✓				✓	
6. Lengan atas kanan				✓				✓
8. Pinggul			✓					✓
10. Siku kiri	✓							
12. Lengan bawah kiri			✓					✓
14. Pergelangan tangan kiri		✓						✓
16. Tangan kiri		✓						✓
18. Paha kiri		✓						✓
20. Lutut kiri		✓						✓
22. Betis kiri			✓					✓
24. Pergelangan kaki kiri	✓							✓
26. Telapak kaki kiri	✓							✓
TOTAL SKOR KIRI	24							
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)					45			
Keterangan Skoring					Keterangan Tingkat Resiko Berdasarkan Skor Akhir			
Skor 0 =					0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)			
Skor 1 =					21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)			
Skor 2 =					42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)			
Skor 3 =					63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)			
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			NBM			
1. Tenguk	0	1	2	3	Sistem Muskuloskeletal			
3. Bahu kanan			✓				✓	
5. Punggung			✓				✓	
7. Pinggang				✓			✓	
9. Pantal			✓				✓	
11. Siku kanan				✓			✓	
13. Lengan bawah kanan			✓				✓	
15. Pergelangan tangan kanan			✓				✓	
17. Tangan kanan		✓					✓	
19. Paha kanan		✓					✓	
21. Lutut kanan		✓					✓	
23. Betis kanan			✓				✓	
25. Pergelangan kaki kanan	✓						✓	
27. Telapak kaki kanan	✓						✓	
TOTAL SKOR KANAN	21							



Verdlic Body Map (NBM)

Nama
Usia
Pekerjaan bagian

Ahmad Rifa
40
Sfeam



Sistem Muskuloskeletal	Skoring				NBM	Sistem Muskuloskeletal	Skoring			
	0	1	2	3			0	1	2	3
0. Leber atas	✓				<p>TOTAL SKORING: (SKOR KANAN + SKOR KIRI)</p> <p>Keterangan Skoring</p> <p>Skor 0 = 0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)</p> <p>Skor 1 = 21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)</p> <p>Skor 2 = 42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)</p> <p>Skor 3 = 63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)</p>	1. Tenguk				
2. Bahu kiri		✓				3. Bahu kanan	✓			
4. Lengan atas kiri			✓			5. Punggung			✓	
6. Lengan atas kanan						7. Pinggang	✓			
8. Pinggul			✓	✓		9. Pantul	✓			
10. Siku kiri	✓					11. Siku kanan	✓			
12. Lengan bawah kiri		✓				13. Lengan bawah kanan	✓			
14. Pergelangan tangan kiri			✓			15. Pergelangan tangan kanan	✓			
16. Tangan kiri				✓		17. Tangan kanan	✓			
18. Paha kiri	✓					19. Paha kanan	✓			✓
20. Lutut kiri	✓					21. Lutut kanan	✓			
22. Betis kiri			✓			23. Betis kanan	✓			✓
24. Pergelangan kaki kiri	✓					25. Pergelangan kaki kanan	✓			
26. Telapak kaki kiri	✓					27. Telapak kaki kanan	✓			
TOTAL SKOR KIRI	12					TOTAL SKOR KANAN	8			
TOTAL SKORING: (SKOR KANAN + SKOR KIRI)						20				

Nordic Body Map (NBM)					Nama						
					Usia						
					Pekerjaan bagian						
					Fatm Rahman						
					39						
					Kalender						
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			NBM	Sistem Muskuloskeletal		Skoring			
	0	1	2	3			0	1	2	3	
0. Leher atas	✓					1. Tenguk	✓				
2. Bahu kiri		✓				3. Bahu kanan			✓		
4. Lengan atas kiri			✓			5. Punggung			✓		
6. Lengan atas kanan			✓			7. Pinggang			✓		
8. Pinggul			✓			9. Pantar				✓	
10. Siku kiri	✓					11. Siku kanan			✓		
12. Lengan bawah kiri		✓				13. Lengan bawah kanan			✓		
14. Pergelangan tangan kiri	✓					15. Pergelangan tangan kanan			✓		
16. Tangan kiri		✓				17. Tangan kanan			✓		
18. Paha kiri	✓					19. Paha kanan			✓		
20. Lutut kiri	✓					21. Lutut kanan			✓		
22. Betis kiri		✓				23. Betis kanan			✓		
24. Pergelangan kaki kiri	✓					25. Pergelangan kaki kanan			✓		
26. Telapak kaki kiri	✓					27. Telapak kaki kanan			✓		
TOTAL SKOR KIRI	9					TOTAL SKOR KANAN	10				
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)							19				
Keterangan Skoring						Keterangan Tingkat Risiko Berdasarkan Skor Akhir					
Skor 0 =						0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)					
Skor 1 =						21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)					
Skor 2 =						42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)					
Skor 3 =						63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)					

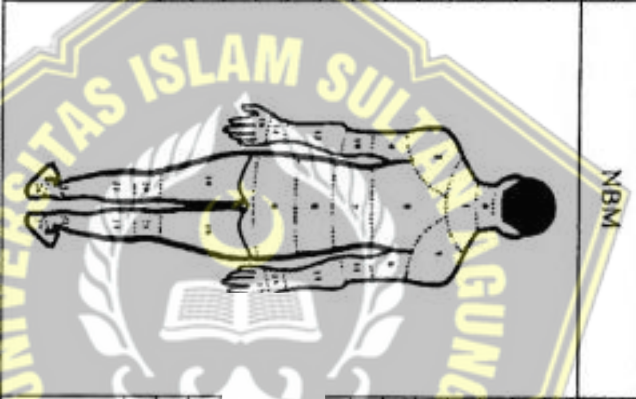
Nordic Body Map (NBM)					Nama	Nur Khoir					
					Usia	37					
					Pekerjaan bagian	Pengamanan					
Sistem Muskuloskeletal		Skoring			NBM	Sistem Muskuloskeletal		Skoring			
0. Leher atas		0	1	2	3	1. Tenguk		0	1	2	3
2. Bahu kiri			✓			3. Bahu kanan		✓			
4. Lengan atas kiri				✓		5. Punggung				✓	
6. Lengan atas kanan			✓			7. Pinggang				✓	
8. Pinggul			✓			9. Pantat					✓
10. Siku kiri						11. Siku kanan					✓
12. Lengan bawah kiri			✓			13. Lengan bawah kanan					✓
14. Pergelangan tangan kiri			✓			15. Pergelangan tangan kanan					✓
16. Tangan kiri			✓			17. Tangan kanan					✓
18. Paha kiri			✓			19. Paha kanan					✓
20. Lutut kiri			✓			21. Lutut kanan					✓
22. Betis kiri				✓		23. Betis kanan					✓
24. Pergelangan kaki kiri			✓			25. Pergelangan kaki kanan					✓
26. Telapak kaki kiri			✓			27. Telapak kaki kanan					✓
TOTAL SKOR KIRI			9			TOTAL SKOR KANAN				10	
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)										19	
Keterangan Skoring					Keterangan Tingkat Risiko Berdasarkan Skor Akhir						
Skor 0 =					0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)						
Skor 1 =					21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)						
Skor 2 =					42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)						
Skor 3 =					63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)						



Nordic Body Map (NBM)

Nama
Usia
Pekerjaan bagian

Faizin
35
Pengemaran



Sistem Muskuloskeletal	Skoring				NBM	Sistem Muskuloskeletal	Skoring				
	0	1	2	3			0	1	2	3	
0. Leher atas						1. Tenguk					
2. Bahu kiri		✓				3. Bahu kanan		✓			
4. Lengan atas kiri						5. Punggung					
6. Lengan atas kanan			✓			7. Pinggang					
8. Pinggul						9. Pantar					
10. Siku kiri						11. Siku kanan					
12. Lengan bawah kiri		✓				13. Lengan bawah kanan		✓			
14. Pergelangan tangan kiri		✓				15. Pergelangan tangan kanan		✓			
16. Tangan kiri		✓				17. Tangan kanan		✓			
18. Paha kiri		✓				19. Paha kanan		✓			
20. Lutut kiri		✓				21. Lutut kanan		✓			
22. Betis kiri		✓				23. Betis kanan		✓			
24. Pergelangan kaki kiri		✓				25. Pergelangan kaki kanan		✓			
26. Telapak kaki kiri		✓				27. Telapak kaki kanan		✓			
TOTAL SKOR KIRI	8					TOTAL SKOR KANAN	9				
TOTAL SKORING (SKOR KANAN + SKOR KIRI)						17					
Keterangan Skoring						Keterangan Tingkat Resiko Berdasarkan Skor Akhir					
Skor 0 =						0 - 20 = Rendah (belum dilakukan perbaikan)					
Skor 1 =						21 - 41 = Sedang (mungkin diperlukan perbaikan)					
Skor 2 =						42 - 62 = Tinggi (diperlukan tindakan segera)					
Skor 3 =						63 - 84 = Sangat Tinggi (diperlukan tindakan segera mungkin)					