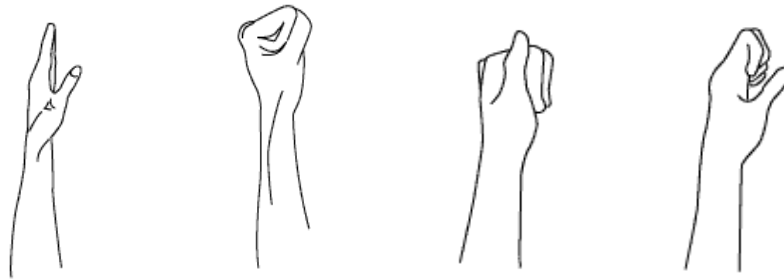


LAMPIRAN

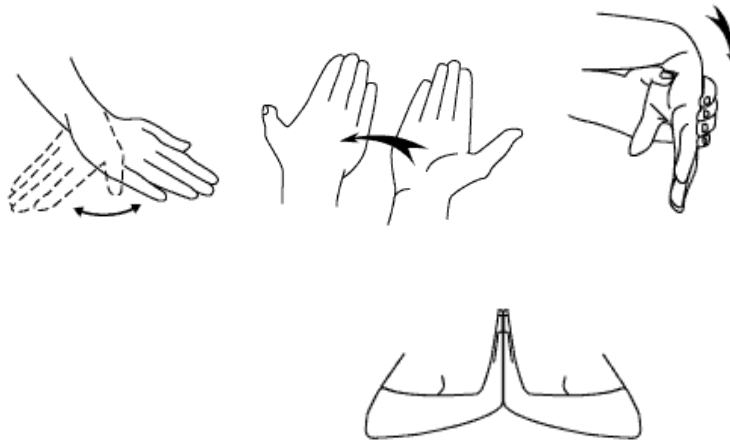
1. Lampiran 1 Contoh Peregangan

a. Lakukan seperti gambar dibawah ini. Buka, kepalkan lalu diulang kembali.



Gambar 2.4 Peregangan pada tangan

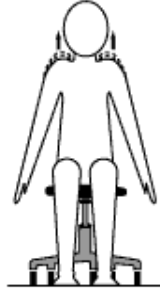
2. Dengan tangan terbuka, tutup lagi (seperti gambar diatas), putar-putar diulang 3 kali, ditahan 3-5 detik. Lalu lakukan seperti pada gambar dibawah ini. Diulang beberapa kali, lalu ditahan 3-5 detik.



Gambar 2.5 Peregangan pada tangan

2. Leher dan Bahu

- a. Duduk dengan bahu tegak, angkat bahu, tahan 3-5 detik, ulangi 2-3 kali.



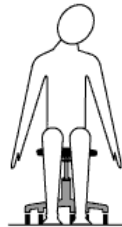
Gambar 2.6 Peregangan pada leher dan bahu

- b. Duduk dengan tegak, leher dipatahkan kedepan, tahan 20 hitungan, ulang 5-10 kali.



Gambar 2.6 Peregangan pada leher dan bahu

- c. Patahkan leher ke kanan dan kiri, coba usahakan telinga untuk menyentuh bahu kanan.



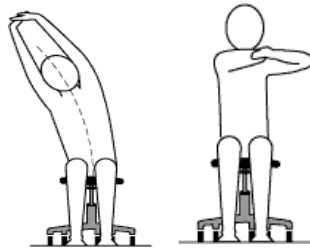
Gambar 2.7 Peregangan pada leher dan bahu

- d. Pada saat duduk dengan tegak, tegakkan bahu dan perlahan bungkukkan kebelakang.



Gambar 2.8 Peregangan pada leher dan bahu

3. Tulang belakang, lengan. Lakukan seperti pada gambar. Tangan diangkat keatas, belokkan badan ke kanan dan ke kiri. Lalu gerakan selanjutnya, pegang siku.



Gambar 2.9 Peregangan pada Tulang Belakang dan Lengan

4. Betis dan kaki, bisa melakukan aktivitas dibawah ini.





Gambar 2.10 Peregangan pada Betis dan Kaki

**Lampiran 2 Karakteristik Responden Wawancara Penelitian Evaluasi
Ergonomi terhadap Ruang Kerja di PT.X
Tahun 2009**

Responden	Umur (tahun)	Jenis Kelamin	Lama bekerja (tahun)	Riwayat Penyakit
1.	35	Laki-laki	3	Tidak ada
2.	27	Perempuan	2	Tidak ada
3.	23	Perempuan	1	Tidak ada
4.	23	Perempuan	1	Tidak ada
5.	24	Perempuan	2	Cedera punggung
6.	24	Perempuan	1	Tidak ada
7.	24	Laki-laki	1 tahun 4 bulan	Tidak ada
8.	23	Perempuan	3 bulan	Tidak ada
9.	25	Perempuan	2	Tidak ada
10.	25	Laki-laki	1.5	Tidak ada
11.	24	Laki-laki	1 tahun 3 bulan	Tidak ada
12.	23	Perempuan	3 bulan	Tidak ada
13.	26	Perempuan	9	Tidak ada
14.	28	Perempuan	2	Tidak ada
15.	25	Perempuan	2.5	Tidak ada

16.	37	Laki-laki	12	Cedera punggung
17.	28	Laki-laki	3	Leher kaku
18.	49	Laki-laki	5	Tidak ada
19.	24	Laki-laki	2	Pundak pegal
20.	23	Laki-laki	7 bulan	Tidak ada
21.	27	Perempuan	2 tahun 10 bulan	Tidak ada
22.	30	Laki-laki	2	Tidak ada
23.	35	Laki-laki	3	Tidak ada
24.	24	Laki-laki	9 bulan	Tidak ada
25.	28	Laki-laki	4	Tidak ada
26.	24	Laki-laki	2	Tidak ada
27.	23	Perempuan	5 bulan	Tidak ada
28.	25	Perempuan	2	Tidak ada
29.	25	Laki-laki	3	Tidak ada
30.	27	Perempuan	1 tahun 3 bulan	Tidak ada
31.	23	Perempuan	1	Tidak ada
32.	26	Perempuan	1	Tidak ada
33.	25	Perempuan	1	Tidak ada
34.	23	Perempuan	1.5	Tidak ada
35.	40	Laki-laki	8	Tidak ada

36.	30	Laki-laki	5	Leher kaku
37.	29	Laki-laki	3	Tidak ada
38.	24	Laki-laki	2	Pundak pegal
39.	23	Laki-laki	7 bulan	Tidak ada
40.	25	Perempuan	1	Tidak ada

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak)

Lampiran 3 Gambaran Keluhan Responden Wawancara Penelitian
Evaluasi Ergonomi terhadap Ruang Kerja di PT.X
Tahun 2009

Responden	Kenyamanan	Keluhan Responden
1.	Ya	Tidak ada
2.	<i>Ga, karena ruangan dingin</i>	Pegal, otot punggung kaku
3.	Ya	Sakit punggung
4.	Tidak	Pegal pada punggung
5.	Ya	Mata perih, leher kaku
6.	Ya	Punggung pegal
7.	Ya	Tidak ada
8.	Ya	Tidak ada
9.	Ya	Tidak ada
10.	Ya	Tidak ada
11.	Ya	Tidak ada
12.	Ya	Pegal pada punggung dan bahu
13.	Ya	Pegal dan cepat lelah

14.	Ya	Nyeri punggung
15.	Ya	Lutut sering terbentur karena letak PC yang tidak ergonomis
16.	Ya	Punggung pegal
17.	Ya	Sakit punggung
18.	Ya	Tidak ada
19.	Ya	Pundak pegal
20.	Ya	Pinggang pegal, mata lelah
21.	Ya	Kadang merasa nyeri pada bahu sebelah kiri
21.	Ya	Pegal dan merasa otot kaku
22.	Ya	Sakit pinggang
23.	Ya	Tidak ada
24.	Nyaman, Cuma kadang kedinginan	Tidak ada
25.	Ya	Tidak ada

26.	Ya	Tidak ada
27.	Ya	Tidak ada
28.	Ya	Tidak ada
29.	Ya	Tidak ada
30.	Ya	Tidak ada
31.	Ya	Pegal dibagian punggung dan bahu
32.	Ya	Tidak ada
33.	Ya	Tidak ada
34.	Ya	Tidak ada
35.	Ya	Punggung pegal
36.	Ya	Sakit punggung
37.	Ya	Tidak ada
38.	Ya	Pegal pada pundak, bahu, dan pinggang
39.	Ya	Tidak ada
40	Ya	Pegal-pegal

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Lampiran 4 Gambaran Meja dan Ruang Kerja di PT.X

Tahun 2009

Responden	Kecukupan Meja	Jarak sesuai Standar	Telepon	Headset	Ukuran Meja (permanent)	Dokumen	Lantai
1.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
2.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
3.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
4.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
5.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
6.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
7.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
8.	Y	Y	Y	T	Y	T	Y

9.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
10.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
11.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
12.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
13.	Y	Y	Y	Y	T	Y	Y
14.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
15.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
16.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
17.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
18.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
19.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
20.	Y	T	Y	T	Y	Y	Y

21.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
22.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
23.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
24.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
25.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
26.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
27.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
28.	Y	Y	Y	T	Y	T	Y
29.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
30.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
31.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
32.	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y

33.	Y	Y	Y	Y	T	Y	Y
34.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
35.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
36.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
37.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
38.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
39.	Y	Y	Y	T	Y	Y	Y
40.	Y	T	Y	T	Y	Y	Y

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak)

Lampiran 5 Gambaran Kondisi Kursi pada Ruang Kerja di PT.X

Tahun 2009

Responden	Tinggi	Sandaran	Nyaman	Pegangan Tangan	Kaki	Footrest
1.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
2.	Y	Y	T	Y	Y	Y
3.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
4.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
5.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
6.	Y	Y	T	Y	Y	Y
7.	Y	Y	T	Y	Y	Y
8.	T	T	T	Y	Y	Y
9.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
10.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
11.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
12.	Y	T	Y	Y	Y	Y
13.	Y	Y	Y	Y	Y	T
14.	Y	Y	T	Y	Y	T
15.	Y	Y	Y	Y	T	Y
16.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
17.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
18.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
19.	Y	Y	Y	Y	Y	Y

20.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
21.	Y	Y	T	Y	Y	Y
22.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
23.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
24.	Y	T	T	Y	Y	Y
25.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
26.	Y	Y	T	Y	Y	Y
27.	Y	Y	T	Y	Y	Y
28.	T	T	T	Y	Y	Y
29.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
30.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
31.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
32.	Y	T	Y	Y	Y	Y
33.	Y	Y	Y	Y	Y	T
34.	Y	Y	T	Y	Y	T
35.	Y	Y	Y	Y	T	Y
36.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
37.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
38.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
39.	Y	Y	Y	Y	Y	Y
40.	Y	Y	Y	Y	Y	Y

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak)

Lampiran 6 Gambaran Kondisi Monitor pada Ruang Kerja di PT.X
Tahun 2009

Responden	Jarak	Kepala	Fleksibel	Ukuran tulisan	Anti radiasi
1.	T	T	Y	Y	T
2.	Y	T	Y	Y	T
3.	Y	T	Y	Y	T
4.	Y	T	Y	Y	T
5.	Y	T	Y	Y	Tidak tahu
6.	Y	T	Y	Y	T
7.	Y	T	Y	Y	T
8.	Y	T	Y	Y	T
9.	Y	T	Y	Y	T
10.	Y	T	Y	Y	T
11.	Y	T	Y	Y	T
12.	Y	T	Y	Y	Tidak tahu
13.	Y	Y	Y	Y	Y
14.	Y	T	Y	Y	T
15.	Y	T	Y	Y	Y
16.	Y	T	Y	Y	T
17.	Y	T	Y	Y	T
18.	Y	T	Y	Y	T
19.	Y	T	Y	Y	T
20.	Y	T	Y	Y	T

21.	Y	T	T	Y	T
22.	Y	Y	Y	Y	T
23.	T	T	Y	Y	T
24.	Y	T	Y	Y	Tidak
25.	Y	T	Y	Y	Tidak tahu
26.	Y	T	Y	Y	T
27.	Y	T	Y	Y	T
28.	Y	T	Y	Y	T
29.	Y	T	Y	Y	T
30.	Y	T	Y	Y	T
31.	Y	T	Y	Y	T
32.	Y	T	Y	Y	Tidak tahu
33.	Y	Y	Y	Y	Y
34.	Y	T	Y	Y	T
35.	Y	T	Y	Y	Y
36.	Y	T	Y	Y	T
37.	Y	T	Y	Y	T
38.	Y	T	Y	Y	T
39.	Y	T	Y	Y	T
40.	Y	T	Y	Y	Tidak tahu

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak)

**Lampiran 7 Gambaran Kondisi Keyboard pada Ruang Kerja di PT.X
Tahun 2009**

Responden	Jarak	Kenyamanan	Tombol	Fleksibel
1.	Y	Y	Y	T
2.	Y	Y	Y	Y
3.	Y	Y	Y	Y
4.	Y	Y	Y	Y
5.	Y	K	Y	T
6.	Y	K	Y	Y
7.	Y	Y	Y	Y
8.	Y	T	Y	Y
9.	Y	Y	Y	Y
10.	Y	Y	Y	Y
11.	Y	Y	Y	Y
12.	Y	Y	Y	Y
13.	Y	Y	Y	Y
14.	Y	K	Y	T
15.	Y	Y	Y	Y
16.	Y	Y	Y	Y
17.	Y	Y	Y	Y
18.	Y	Y	Y	Y
19.	Y	Y	Y	Y
20.	Y	Y	Y	Y

21.	Y	Y	Y	T
22.	Y	Y	Y	Y
23.	Y	Y	Y	T
24.	Y	Y	Y	T
25.	Y	K	Y	T
26.	Y	K	Y	Y
27.	Y	Y	Y	Y
28.	Y	T	Y	Y
29.	Y	Y	Y	Y
30.	Y	Y	Y	Y
31.	Y	Y	Y	Y
32.	Y	Y	Y	Y
33.	Y	Y	Y	Y
34.	Y	K	Y	T
35.	Y	Y	Y	Y
36.	Y	Y	Y	Y
37.	Y	Y	Y	Y
38.	Y	Y	Y	Y
39.	Y	Y	Y	Y
40.	Y	K	Y	Y

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak), K (Kurang)

Lampiran 8 Gambaran Kondisi Mouse pada Ruang Kerja di PT.X
Tahun 2009

Responden	Jarak	Kenyamanan
1.	Y	Y
2.	Y	Y
3.	Y	Y
4.	Y	Y
5.	Y	Y
6.	K	Y
7.	Y	Y
8.	Y	Y
9.	Y	Y
10.	Y	Y
11.	Y	Y
12.	Y	Y
13.	Y	Y
14.	Y	Y
15.	Y	Y
16.	Y	Y
17.	Y	Y
18.	Y	Y
19.	Y	Y
20.	Y	Y

21.	Y	Y
22.	Y	Y
23.	Y	Y
24.	Y	Y
25.	Y	Y
26.	K	Y
27.	Y	Y
28.	Y	Y
29.	Y	Y
30.	Y	Y
31.	Y	Y
32.	Y	Y
33.	Y	Y
34.	Y	Y
35.	Y	Y
36.	Y	Y
37.	Y	Y
38.	Y	Y
39.	Y	Y
40.	Y	Y

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak), K (Kurang)

Lampiran 9 Gambaran Kebiasaan Kerja Pada Responden di PT.X
Tahun 2009

Responden	Istirahat	Posisi	Anti radiasi pada Mata
1.	T	T	T
2.	Y	Y	T
3.	T	Y	T
4.	Y	T	T
5.	T	Y	T
6.	Y	K	Y
7.	K	Y	Y
8.	T	Y	T
9.	T	T	T
10.	R	Y	T
11.	T	Y	T
12.	Y	Y	Y
13.	Y	Y	T
14.	K	Y	T
15.	K	Y	T
16.	Y	Y	T
17.	Y	Y	T
18.	Y	Y	T
19.	K	Y	T
20.	Y	Y	T

21.	Y	Y	T
22.	T	T	T
23.	T	Y	T
24.	T	Y	T
25.	T	Y	T
26.	Y	K	Y
27.	K	Y	Y
28.	T	Y	T
29.	T	T	T
30.	R	Y	T
31.	T	Y	T
32.	Y	Y	Y
33.	Y	Y	T
34.	K	Y	T
35.	K	Y	T
36.	Y	Y	T
37.	Y	Y	T
38.	Y	Y	T
39.	T	Y	T
40.	T	T	T

Sumber : Rekapitulasi hasil wawancara pada responden.

Keterangan: Y (Ya), T (Tidak), K (Kadang), R (Ragu-ragu)

Lampiran 10 Nordic Body Map