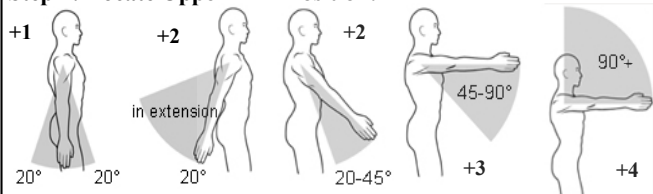




A. Arm and Wrist Analysis

Step 1: Locate Upper Arm Position:

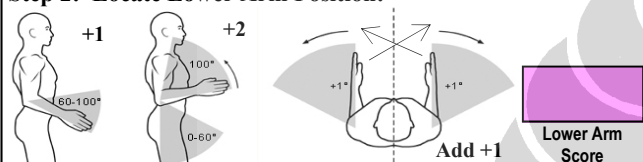


Step 1a: Adjust...

- If shoulder is raised: +1
- If upper arm is abducted: +1
- If arm is supported or person is leaning: -1

Upper Arm Score

Step 2: Locate Lower Arm Position:

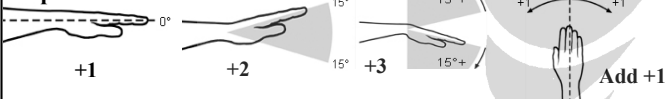


Step 2a: Adjust...

- If either arm is working across midline or out to side of body: Add +1

Lower Arm Score

Step 3: Locate Wrist Position:



Step 3a: Adjust...

- If wrist is bent from midline: Add +1

Wrist Score

Step 4: Wrist Twist:

- If wrist is twisted in mid-range: +1
- If wrist is at or near end of range: +2

Wrist Twist Score

Step 5: Look-up Posture Score in Table A:

Using values from steps 1-4 above, locate score in Table A

Posture Score A

Step 6: Add Muscle Use Score

- If posture mainly static (i.e. held > 10 minutes),
- Or if action repeated occurs 4X per minute: +1

Muscle Use Score

Step 7: Add Force/Load Score

- If load < .44 lbs (intermittent): +0
- If load 4.4 to 22 lbs (intermittent): +1
- If load 4.4 to 22 lbs (static or repeated): +2
- If more than 22 lbs or repeated or shocks: +3

Force/Load Score

Step 8: Find Row in Table C

Add values from steps 5-7 to obtain Wrist and Arm Score. Find row in Table C.

Wrist & Arm Score

SCORES

Table A: Wrist Posture Score

Upper Arm	Lower Arm	1		2		3		4	
		Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist	Wrist Twist
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Table C: Neck, trunk and leg score

Wrist and Arm Score	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

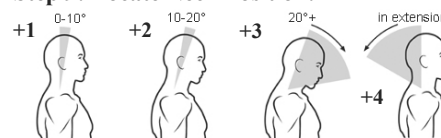
Scoring: (final score from Table C)

- 1 or 2 = acceptable posture
- 3 or 4 = further investigation, change may be needed
- 5 or 6 = further investigation, change soon
- 7 = investigate and implement change

Final Score

B. Neck, Trunk and Leg Analysis

Step 9: Locate Neck Position:

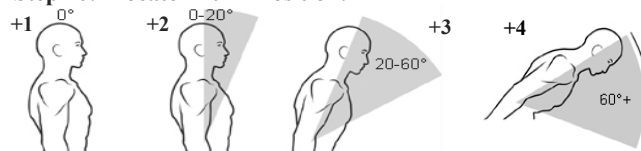


Step 9a: Adjust...

- If neck is twisted: +1
- If neck is side bending: +1

Neck Score

Step 10: Locate Trunk Position:



Step 10a: Adjust...

- If trunk is twisted: +1
- If trunk is side bending: +1

Trunk Score

Step 11: Legs:

- If legs and feet are supported: +1
- If not: +2

Leg Score

Table B: Trunk Posture Score

Neck Posture Score	Trunk Posture Score											
	1		2		3		4		5		6	
	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	Legs	
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	8	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

Step 12: Look-up Posture Score in Table B:

Using values from steps 9-11 above, locate score in Table B

Posture Score B

Step 13: Add Muscle Use Score

- If posture mainly static (i.e. held > 10 minutes),
- Or if action repeated occurs 4X per minute: +1

Muscle Use Score

Step 14: Add Force/Load Score

- If load < .44 lbs (intermittent): +0
- If load 4.4 to 22 lbs (intermittent): +1
- If load 4.4 to 22 lbs (static or repeated): +2
- If more than 22 lbs or repeated or shocks: +3

Force/Load Score

Step 15: Find Column in Table C

Add values from steps 12-14 to obtain Neck, Trunk and Leg Score. Find Column in Table C.

Neck, Trunk & Leg Score



KUESIONER PENELITIAN

KAJIAN TINGKAT RISIKO CUMMULATIVE TRAUMA DISORDERS (CTD) PADA KARYAWAN ADMINISTRASI DI KANTOR PUSAT PT. SAPTAINDRA SEJATI TAHUN 2008

“Terima kasih atas kesediaan bapak/ibu/saudara untuk berpartisipasi dalam mengisi kuesioner ini. Peneliti sangat mengharapkan kelengkapan dan kejujuran dalam pengisian kuesioner ini.”

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Bacalah dengan baik dan cermat sebelum Anda mengisi kuesioner ini.
2. Isilah dengan memberikan tanda checklist (√) atau silang (X) pada kolom jawaban yang tersedia.
3. Dimohon untuk menjawab pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya?
4. Jawaban anda akan kami jaga kerahasiannya.
5. Selamat mengisi kuesioner ini dan terima kasih.

Karakteristik Pekerja

Nama	:	
Jenis Kelamin	:	L / P
Departemen	:	
Masa Kerja	: tahun bulan
Jam kerja	: jam / hari
Dominasi Tangan	:	<input type="checkbox"/> Kanan <input type="checkbox"/> Kiri

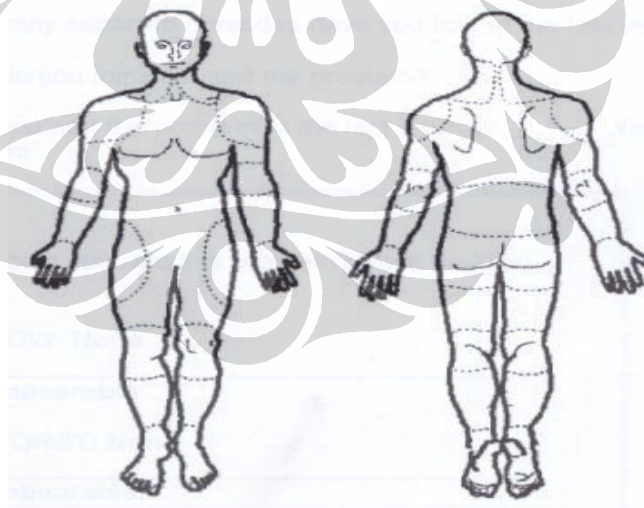
Analisis Pekerjaan

Berapa prosentase dari jam kerja anda perhari yang digunakan untuk melakukan pekerjaan, sebagai berikut :	
Pekerjaan	%
Mengetik di Komputer	
Menulis	
Telepon	
Mengeprint dan atau Melakukan fotokopi file	

Mem-file data (filing)	
..... (lainnya)	

KELUHAN KARYAWAN

- Apakah Anda pernah merasa tidak nyaman (sakit, pegal-pegal, kram, ngilu) pada otot dan tulang Anda?
 - Ya
 - Tidak (berhenti sampai disini).
- Kapankah Anda terakhir kali merasakan rasa sakit tersebut?
 - < 1 minggu yang lalu.
 - 1 minggu – 1 bulan yang lalu.
 - 1 bulan sampai 1 tahun yang lalu.
 - > 1 tahun yang lalu.
- Bagaimana rasa sakit/ ketidaknyamanan pada otot dan tulang tersebut?
 - Terasa sakit pada saat/selama melakukan pekerjaan.
 - Terasa sakit setelah melakukan pekerjaan.
 - Terasa sakit hanya pada malam hari.
 - Terasa sakit pada akhir minggu.
 - Lainnya (jelaskan).
- Pada bagian tubuh manakah Anda merasakan hal tersebut? (silahkan beri tanda silang “X” pada daerah dimana anda merasa sakit, jawaban boleh lebih dari satu).



Bagian tubuh yang di beri tanda "X"	Apa yang dirasakan (boleh lebih dari 1)	Tingkat keseringan	Tingkat keparahan	Durasi ketidaknyamanan	Sisi tubuh
Leher	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	
Bahu	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Siku	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Pergelangan	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c

tangan					
Telapak tangan	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Jari-jari tangan	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Lengan tangan	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Punggung bagian atas	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	
Punggung bagian bawah	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	
Pinggang	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	
Paha	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Lutut	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Betis	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Pergelangan kaki	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c
Telapak kaki	a b c d e f	a b c d	a b c d	a b c d	a b c

Keterangan pengisian tabel diatas

Apa yang dirasakan pada bagian tubuh tersebut :	Tingkat keseringan adalah seberapa sering merasakan sakit atau ketidaknyamanan pada bagian tersebut selama setahun terakhir ini:	Tingkat keparahan adalah Bagaimana rasa sakit / ketidaknyamanan itu	Durasi ketidaknyamanan adalah berapa lama biasanya rasa sakit/ ketidaknyamanan itu berlangsung :
a. sakit/nyeri	a. Setiap hari	a. ringan atau hanya tidak nyaman	a. < 15 menit
b. kejang/kram	b. 1-2 kali seminggu	b. sedang atau masih bisa bekerja	b. 15 - 1 jam
c. mati rasa	c. 1-2 kali sebulan	c. parah dan perlu istirahat	c. 1 jam - 1 hari
d. bengkak	d. 1-2 kali setahun	d. sangat parah dan harus kedokter	d. > 1 hari
e. kaku			
f. pegal – pegal.			

Sisi tubuh adalah sisi tubuh yang mengalami efek rasa sakit : a = Kanan b= Kiri c = Kedua sisi

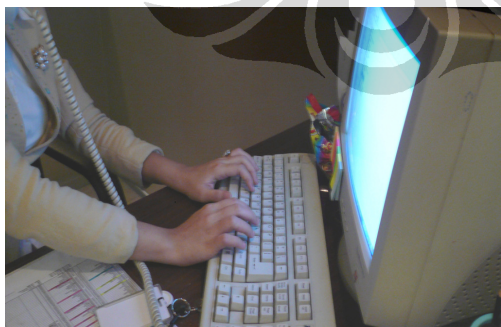
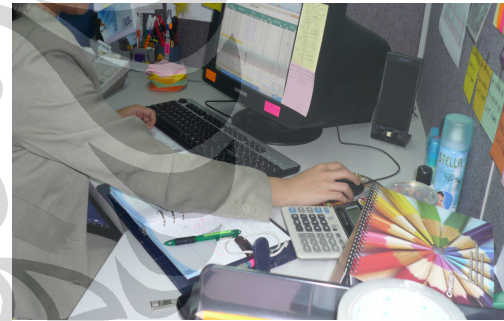
- Apakah rasa sakit atau ketidaknyamanan yang anda rasakan mengganggu pekerjaan anda?
 - Tidak mengganggu
 - Sedikit Mengganggu
 - Sangat Mengganggu
- Saat ketidaknyamanan/ rasa sakit itu muncul / datang, apa yang anda lakukan untuk mengatasinya ?
 - Berhenti bekerja cukup lama (>20 menit)
 - Terus bekerja
 - Memijit-mijit sebentar lalu langsung bekerja
 - Meminum obat
 - Pergi ke dokter
 - Lainnya, sebutkan:

(Sumber: Niosh ; Smith, 2005)

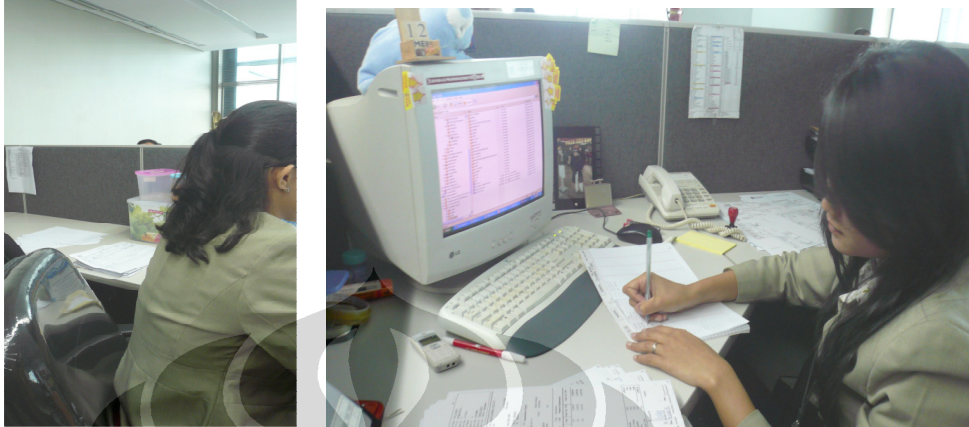
LAMPIRAN 3

FOTO POSTUR KERJA KARYAWAN BAGIAN ADMINISTRASI

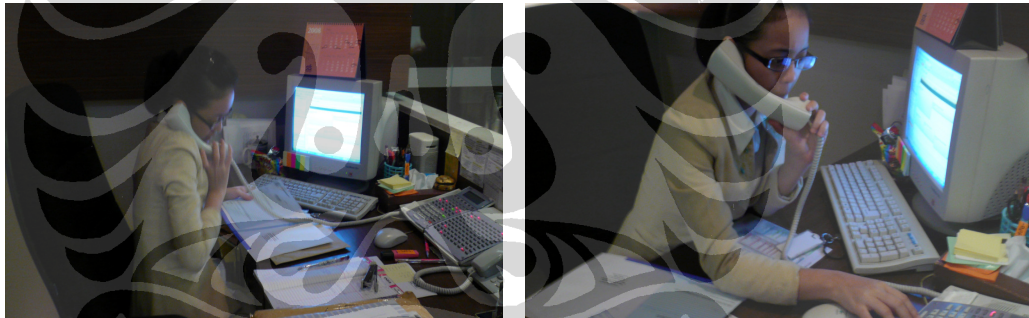
a. Postur Mengetik



b. Postur Menulis



c. Postur Menelepon



d. Postur Memfotokopi

