

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner NBM Pekerja 1

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

Adnan

2. Umur

37 tahun

3. Jenis Kelamin

laki-laki

4. Jenis Pekerjaan

Kurir

5. Pengalaman Kerja

1 tahun 4 Bulan

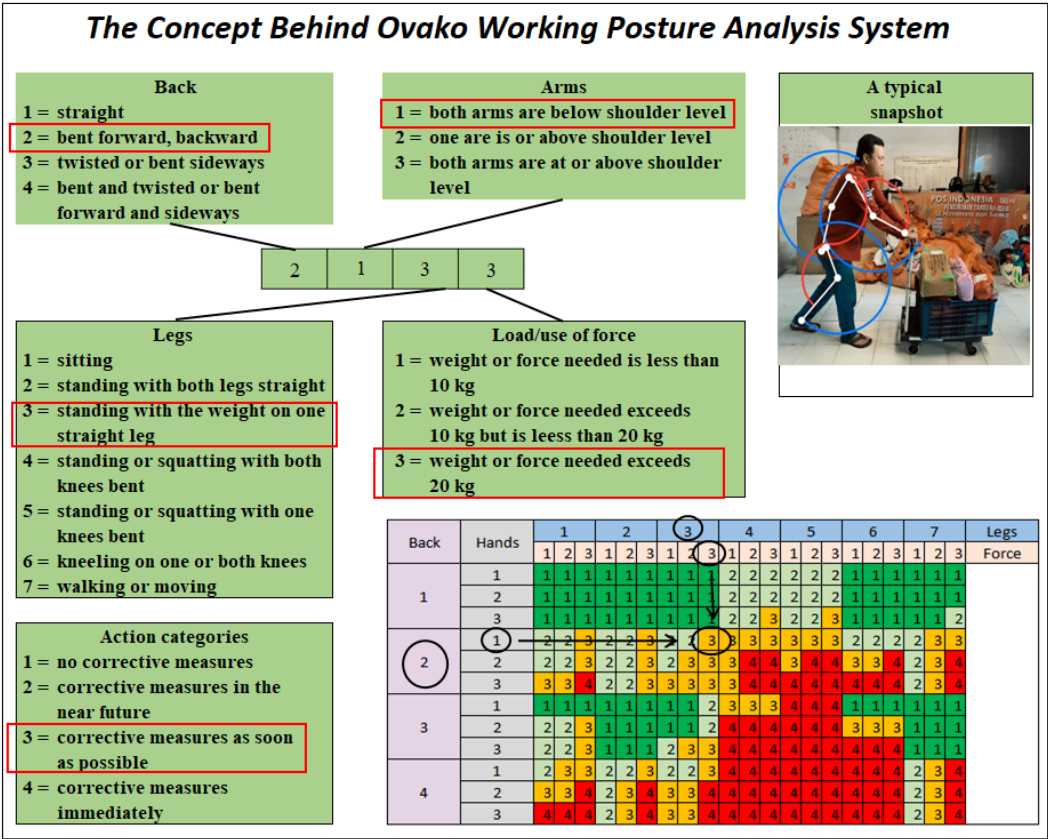
Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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 pantut (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	✓				

Keterangan: 1: Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3:Sakit, 4: Sakit Sekali

62

Lampiran 2 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 1



Lampiran 3 Kuesioner NBM Pekerja 2

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

2. Umur

3. Jenis Kelamin

4. Jenis Pekerjaan

5. Pengalaman Kerja:

Ari

40 tahun

laki-laki

Mandor dan puni kanan

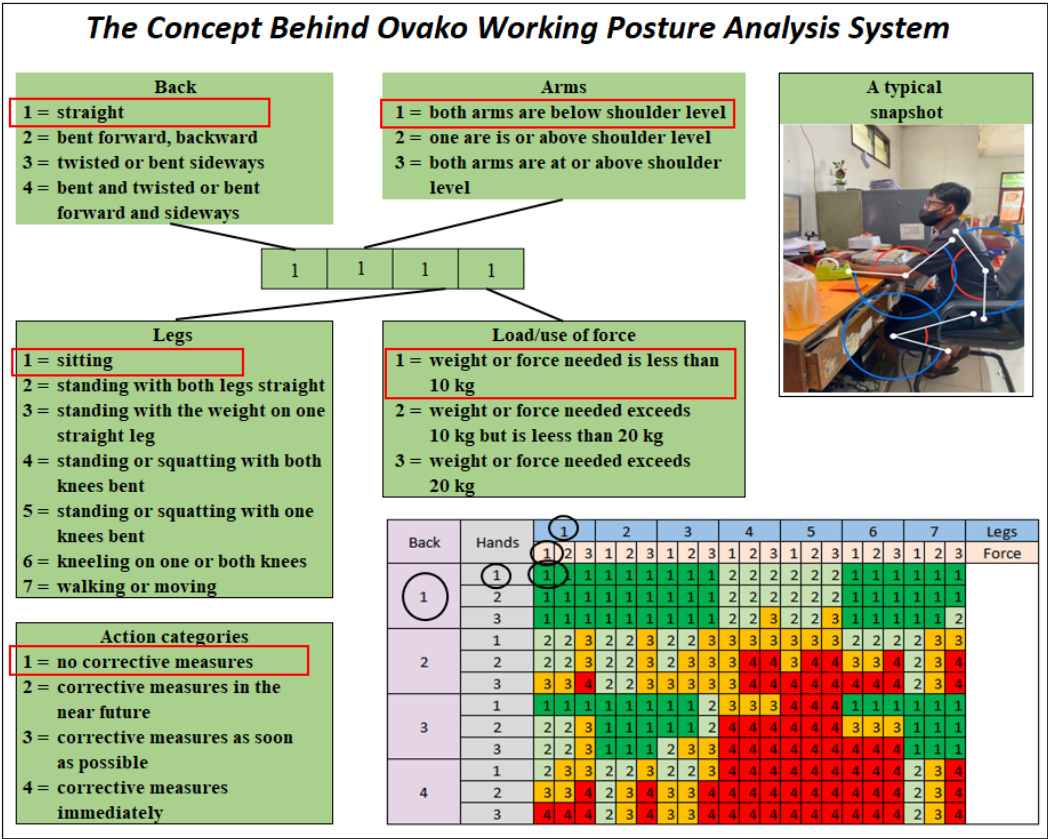
1 tahun

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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	✓				

Keterangan: 1: Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3:Sakit, 4: Sakit Sekali

Lampiran 4 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 2



Lampiran 5 Kuesioner NBM Pekerja 3

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

2. Umur

3. Jenis Kelamin

4. Jenis Pekerjaan

5. Pengalaman Kerja

46. da

29 tahun

laki - laki

kunir

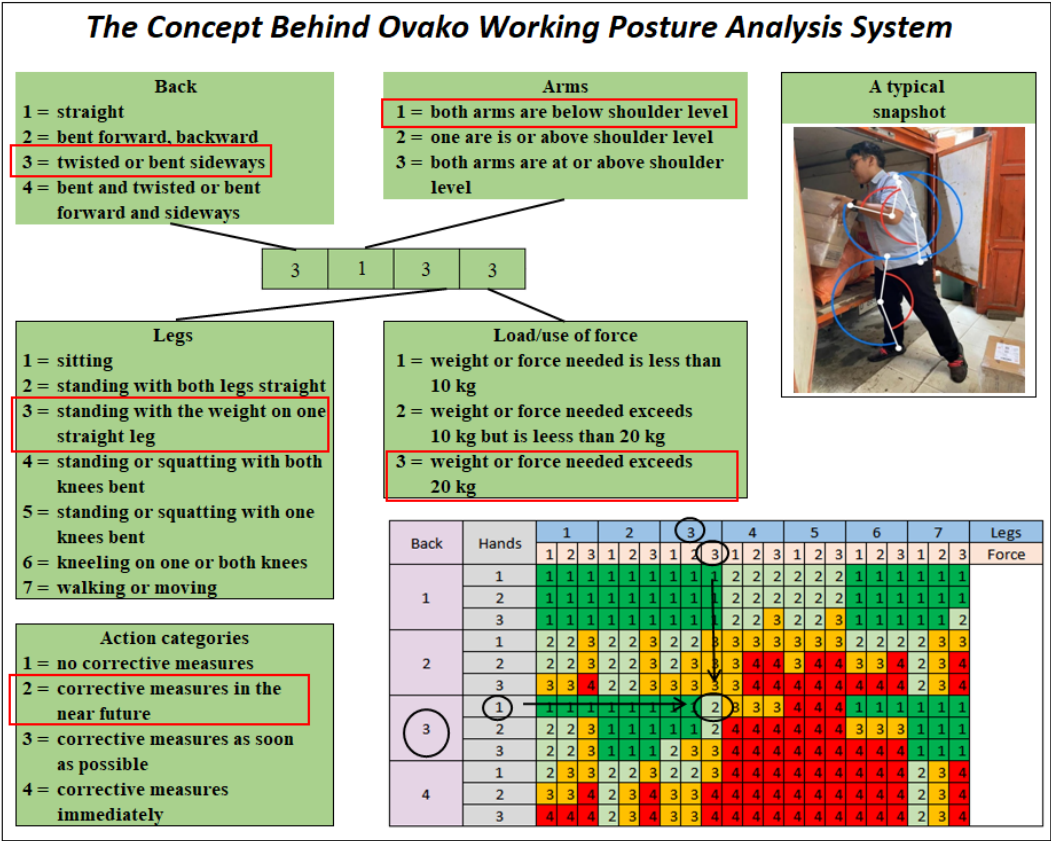
7 Bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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	✓				

Keterangan: 1: Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3: Sakit, 4: Sakit Sekali

Lampiran 6 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 3



Lampiran 7 Kuesioner NBM Pekerja 4

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

: Rudi

2. Umur

: 36 tahun

3. Jenis Kelamin

: laki-laki

4. Jenis Pekerjaan

: Petani terim

5. Pengalaman Kerja

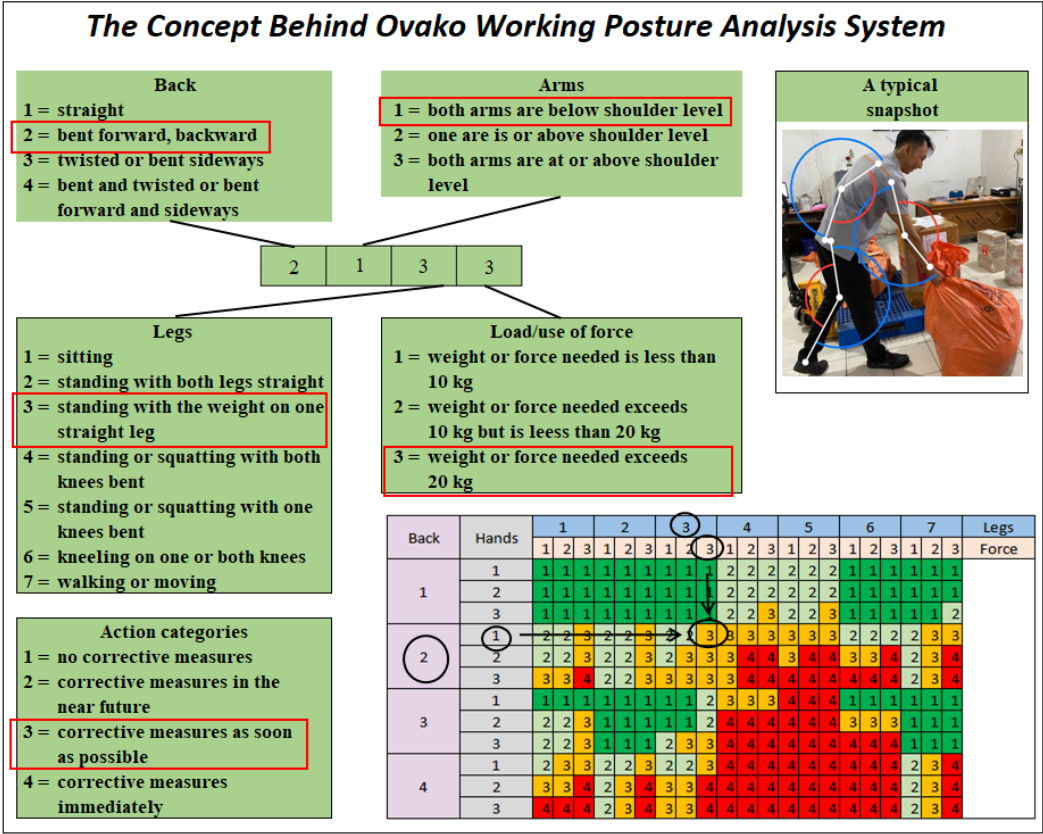
: 2 tahun

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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 lengan bawah kiri	✓				
11	Sakit pada lengan bawah 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	✓				

Keterangan: 1 : Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3:Sakit, 4: Sakit Sekali

Lampiran 8 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 4



Lampiran 9 Kuesioner NBM Pekerja 5

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

2. Umur

3. Jenis Kelamin

4. Jenis Pekerjaan

5. Pengalaman Kerja

Jobe

36 tahun

Laki - Laki

Kurir

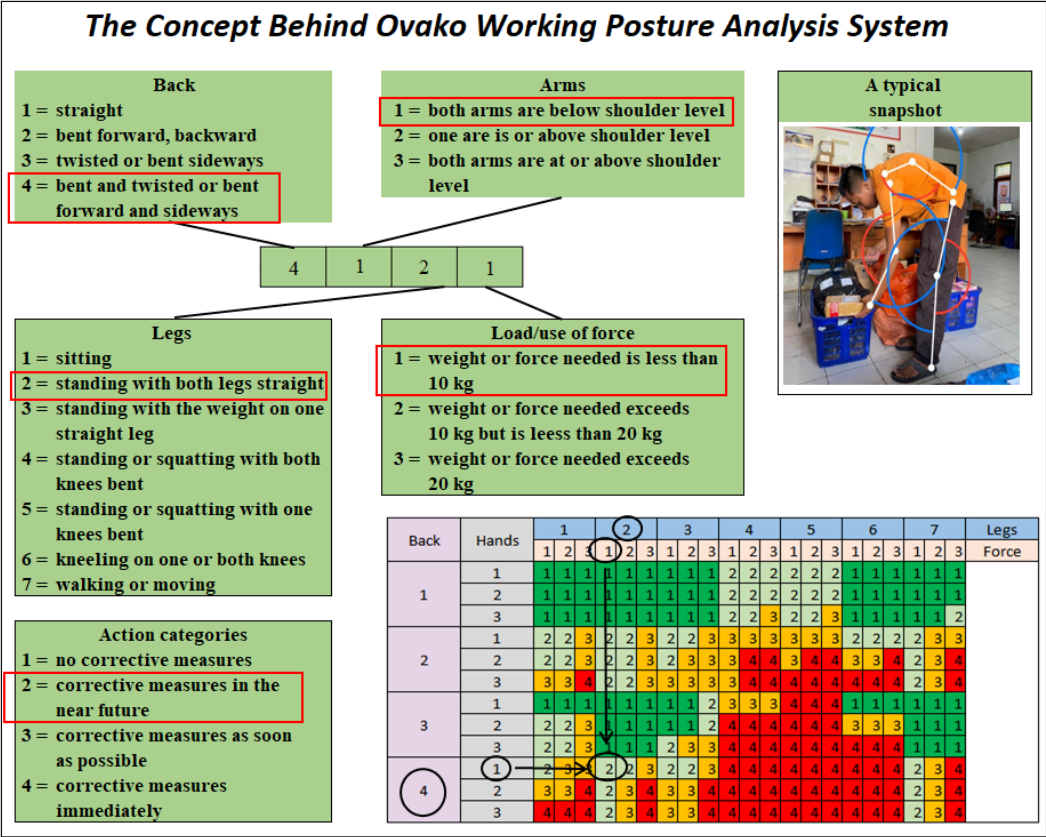
1 thn 2 bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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	✓				

Keterangan: 1 : Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3:Sakit, 4: Sakit Sekali

Lampiran 10 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 5



Lampiran 11 Kuesioner NBM Pekerja 6

KUESIONER
NORDIC BODY MAP

IDENTITAS DIRI

1. Nama

Fuqi

2. Umur

35 tahun

3. Jenis Kelamin

Laki - laki

4. Jenis Pekerjaan

Kurir

5. Pengalaman Kerja:

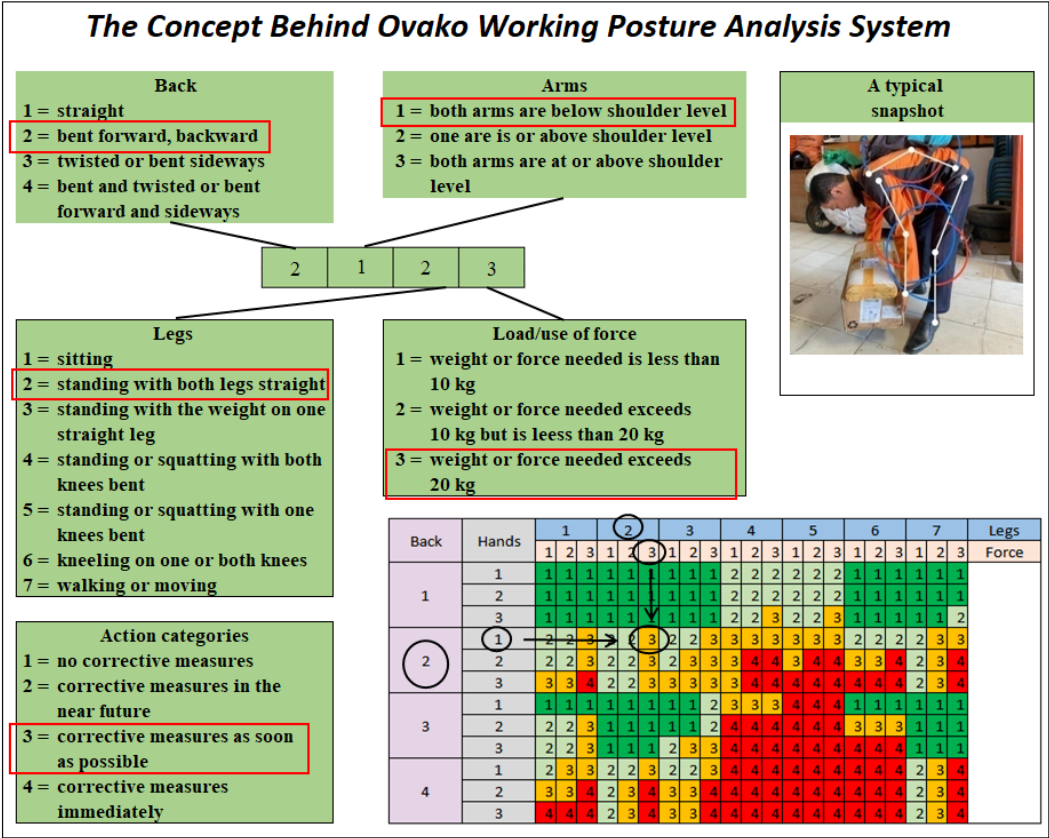
9 Bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini:

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		1	2	3	4	
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 punggung			✓		
8	Sakit pada pantat (buttock)			✓		
9	Sakit pada pantat (bottom)	✓				
10	Sakit pada lengan kiri		✓			
11	Sakit pada lengan 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		✓			

Keterangan: 1 : Tidak Sakit, 2: Agak Sakit, 3:Sakit, 4: Sakit Sekali

Lampiran 12 Lembar Penilaian OWAS Pekerja 6



Lampiran 13 Pertanyaan Wawancara Karyawan

IDENTITAS PEKERJA

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

Fokus	Pertanyaan	Jawaban
Pengetahuan	Menurut anda, apa yang anda ketahui tentang ergonomi?	
	Apa yang anda ketahui tentang <i>musculoskeletal disorders</i> ?	
Aktivitas <i>Manual Material Handling</i> ?	Bagaimana teknik <i>manual material handling/drop material</i> yang anda lakukan?	
	Apakah alat bantu <i>hand pallet</i> dan troli barang yang tersedia di PT Pos Indonesia Tanjung Redeb sudah cukup membantu saat <i>drop material</i> ?	
	Apakah anda pernah menangani material/barang dengan posisi tubuh memutar, menjangkau terlalu jauh, membungkuk, jongkok dan berlutut?	
Risiko ergonomi?	Apakah anda lakukan bila saat bekerja timbul rasa sakit/nyeri pada bagian tubuh? Bagaimana cara meminimalisirnya?	
	Apakah anda selalu melakukan stretching/pemanasan sebelum bekerja dan memiliki kebiasaan berolahraga?	
Program ergonomi perusahaan?	Adakah SOP pengangkatan manual dan mekanis di PT Pos Indonesia Tanjung Redeb? Apakah informasi SOP atau cara penggunaan alat bantu angkat angkut sudah disosialisasikan oleh pihak PT Pos Indonesia Tanjung Redeb?	
	Apakah anda membuat JSA atau <i>lifting plan</i> saat melakukan penanganan material? Alasannya?	
	Apakah anda pernah mengikuti program <i>training</i> atau pelatihan <i>manual handling/sikap ergonomi kerja</i> ?	
	Adakah saran untuk peningkatan program ergonomi yang diinginkan?	

Lampiran 14 Transkrip Hasil Wawancara

Pertanyaan	Informan 1 (Pak Adnan)	Informan 2 (Pak Ari)	Informan 3 (Pak Huda)	Informan 4 (Pak Rudi)	Informan 5 (Pak Joko)	Informan 6 (Pak Fajri)
Menurut anda, apa yang anda ketahui tentang ergonomi?	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu
Apa yang anda ketahui tentang <i>musculoskeletal disorders</i> ?	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu	Tidak tahu
Bagaimana teknik <i>manual material handling/drop material</i> yang anda lakukan?	Saya sering melakukan kondisi postur tubuh mendorong, mengangkat, membawa dan memindahkan barang	Melakukan scan dengan cara duduk, mengangkat dan memindahkan	Saya melakukan teknik dengan cara mendorong, mengangkat, menarik troli, membawa, dan memindahkan barang	Saya biasanya melakukan penanganan barang dengan membungkuk, menarik, mengangkat, memindahkan dan membawa	Paling sering mengangkat barang, mendorong menggunakan troli dan mengangkat barang ke atas motor/truk barang	Mengangkat barang, mendorong troli, membawa dan memindahkan barang
Apakah alat bantu <i>hand pallet</i> dan troli barang yang tersedia di PT Pos Indonesia Tanjung Redeb sudah cukup membantu saat <i>drop material</i> ?	Cukup	Sangat membantu	Sangat membantu	Kurang cukup	Ya membantu, semua alat disini membantu	Sudah cukup membantu
Apakah anda pernah menangani material/barang dengan posisi tubuh memutar, menjangkau terlalu jauh, membungkuk, jongkok dan berlutut?	Paling sering membungkuk, jongkok dan memutar posisi tubuh	Pernah semuanya	Ya, pernah semua	Paling sering jongkok	Ya, kadang-kadang	Pernah semua

Pertanyaan	Informan 1 (Pak Adnan)	Informan 2 (Pak Ari)	Informan 3 (Pak Huda)	Informan 4 (Pak Rudi)	Informan 5 (Pak Joko)	Informan 6 (Pak Fajri)
Apa yang anda lakukan bila saat bekerja timbul rasa sakit/nyeri pada bagian tubuh? Bagaimana cara meminimalisirnya?	Istirahat dan diurut pada bagian tubuh yang sakit	Istirahat, melakukan relaksasi nafas	Pijat dan di oles balsem	Istirahat dulu, minum air putih	Minum obat nyeri	Peregangan otot, mengoleskan salep atau balsem
Apakah anda selalu melakukan <i>stretching</i> /pemanasan sebelum bekerja dan memiliki kebiasaan berolahraga?	Sering, tetapi tidak setiap hari	Tidak pernah	Dirumah sebelum bekerja, saya melakukan <i>stretching</i> terlebih dahulu	Sering, pagi selalu olahraga terlebih dahulu	Tidak pernah	Jarang
Adakah SOP pengangkatan manual dan mekanis di PT Pos Indonesia Tanjung Redeb? Apakah informasi SOP atau cara penggunaan alat bantu angkat angkut sudah disosialisasikan oleh pihak PT Pos Indonesia Tanjung Redeb?	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada
Apakah anda membuat JSA atau <i>lifting plan</i> saat melakukan penanganan material? Alasannya?	Tidak pernah	Tidak pernah, saya hanya membuat jobdesk urutan kerja	Tidak pernah	Tidak pernah, ada barang datang langsung kerja saja	Tidak pernah	Tidak pernah
Apakah anda pernah mengikuti program <i>training</i> atau pelatihan <i>manual handling</i> /sikap ergonomi kerja?	Tidak pernah, tetapi untuk training K3 pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah, untuk training K3 pernah

Pertanyaan	Informan 1 (Pak Adnan)	Informan 2 (Pak Ari)	Informan 3 (Pak Huda)	Informan 4 (Pak Rudi)	Informan 5 (Pak Joko)	Informan 6 (Pak Fajri)
Adakah saran untuk peningkatan program ergonomi yang diinginkan?	Diharapkan untuk PT Pos Indonesia lebih memperhatikan kesehatan karyawan dengan memberikan training tentang pemahaman ergonomi maupun K3	Dilakukan penambahan SDM untuk gudang logistik dan melakukan training untuk karyawan yang belum paham ergonomi	Cukup menambahkan SDM untuk bagian gudang logistik	Di adakan pelatihan/training agar tidak ada cedera saat penanganan barang	Semoga ada training, dan penambahan alat bantu mengangkut barang	Dilakukan training agar karyawan punya pemahaman yang luas

Lampiran 15 Dokumentasi Wawancara Pekerja 1



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

Lampiran 16 Dokumentasi Wawancara Pekerja 2



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

Lampiran 17 Dokumentasi Wawancara Pekerja 3



BERAU COAL

Lampiran 18 Dokumentasi Wawancara Pekerja 4



Lampiran 19 Dokumentasi Wawancara Pekerja 5



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

Lampiran 20 Dokumentasi Wawancara Pekerja 6





SURAT BEBAS PLAGIASI

Dengan ini diterangkan bahwa TA/Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Elisabet Friska Natalia

NIM : 20401021

Prodi : Teknologi Rekayasa Logistik

Judul : Analisis Postur Kerja Karyawan Gudang Logistik dengan Menggunakan Metode
OWAS Pada PT. Pos Indonesia Cabang Tanjung Reeb

Berdasarkan hasil *scanning* menunjukkan tingkat plagiasi sebesar **22%** dan memenuhi syarat untuk tahapan selanjutnya dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berau, 17 Juli 2024

Staf Perpustakaan,



BIODATA PENULIS



Penulis bernama lengkap Elisabet Friska Natalia, dilahirkan di Berau, 23 Desember 2001. Penulis merupakan anak ke empat dari empat bersaudara. Penulis telah menempuh pendidikan formal di SDN 021 Tanjung Redeb, SMPN 14 Tanjung Redeb, dan SMAK Al-falah Queen Farmasi Berau. Penulis meneruskan pendidikan di Program Studi Teknologi Rekayasa Logistik pada tahun 2020 dan terdaftar dengan NIM 20401021. Dalam masa perkuliahannya, Penulis aktif di berbagai kegiatan perlombaan, salah satunya ialah mengikuti lomba yang diadakan jurusan lain dan perlombaan pada 17 Agustus. Pada tahun 2021, penulis melaksanakan kegiatan KPI (Kuliah Praktik Industri) di PT Berau Coal Site Sambarata Mine Operation selama 3 bulan. Lalu pada tahun 2023 sampai dengan tahun 2024 penulis menjalankan kegiatan Prakerin (Praktik Kerja Industri) selama 6 bulan di PT Pos Indonesia Cabang Tanjung Redeb. Pada akhir tahun perkuliahan, penulis menyusun skripsi dengan judul “Analisis Postur Kerja Karyawan Gudang Logistik Dengan Menggunakan Metode Owas Pada PT Pos Indonesia Cabang Tanjung Redeb”. Untuk keperluan penelitian, penulis dapat dihubungi melalui e-mail: elisabetfriskanatalia@gmail.com.

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**