

LAMPIRAN



Lampiran 1 Kuesioner 30 *Item of Rating Scale of General Fatigue*

**KUESIONER 30 ITEM OF RATING SCALES DENGAN SKALA LIKERT
UNTUK MENGUKUR KELELAHAN SECARA UMUM**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini!

STT : Sangat Tidak Terasa

TT : Tidak Terasa

AT : Agak Terasa

T : Terasa

ST : Sangat Terasa

Nama Responden : **Tinggi Badan** :

Umur : **Berat Badan** :

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		STT	TT	AT	T	ST
1	Apakah saudara merasa berat di bagian kepala?					
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?					
3	Apakah kaki saudara terasa berat?					
4	Apakah saudara merasa sering menguap?					
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?					
6	Apakah saudara merasa mengantuk?					
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?					
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?					
9	Apakah saudara merasa sempoyongan Ketika berdiri?					
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?					
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?					
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?					
13	Apakah saudara merasa gugup?					
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?					
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?					

16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?					
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?					
18	Apakah saudara merasa cemas terhadap sesuatu?					
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?					
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?					
21	Apakah saudara merasa sakit kepala?					
22	Apakah saudara merasa kaku di bagian bahu?					
23	Apakah saudara merasakan nyeri di punggung?					
24	Apakah napas saudara terasa tertekan?					
25	Apakah saudara merasa haus?					
26	Apakah suara saudara terasa serak?					
27	Apakah saudara merasa pening?					
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?					
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?					
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?					

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan:

- A. Skor 30 : Sama sekali tidak lelah
- B. Skor 31 s.d. 61 : Tidak lelah
- C. Skor 62 s.d. 92 : Agak lelah
- D. Skor 93 s.d. 123 : Lelah
- E. Skor \geq 123 : Sangat lelah

Lampiran 2 Kuesioner *Nordic Body Map***NORDIC BODY MAP QUESTIONARE**

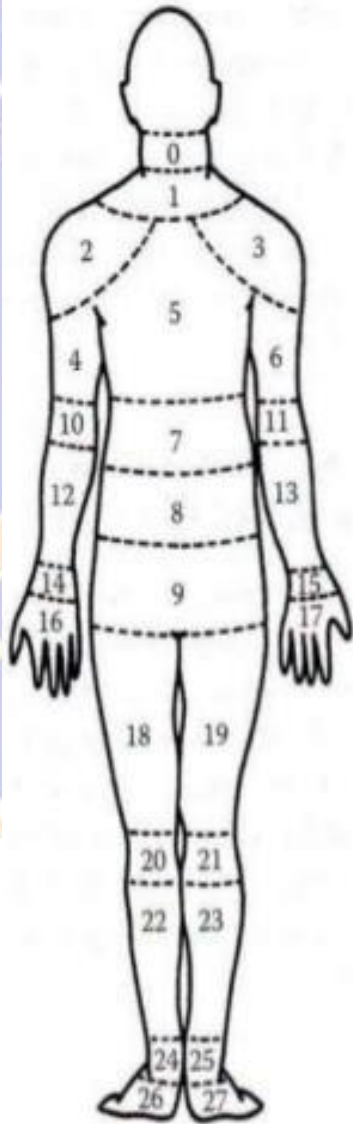
Anda diminta untuk menilai apa yang Anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada gambar. Apakah bagian tubuh yang sudah diberikan nomor tersebut tidak terasa sakit (pilih A), sedikit sakit (pilih B), sakit (pilih C), dan sangat sakit (pilih D). Pilih dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom huruf pilihan Anda.

Nama Responden :

Tinggi Badan :

Umur :

Berat Badan :

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
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					

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan pilihan sikap yaitu A = Tidak terasa sakit (skor 1), B = Sedikit sakit (skor 2), C = Sakit (skor 3), dan D = Sangat sakit (skor 4). Skala yang digunakan adalah skala interval dengan beberapa kategori sebagai berikut.

- A. Skor 28 : Sama sekali tidak sakit
- B. Skor 29 – 57 : Agak sakit
- C. Skor 58 – 86 : Sakit
- D. Skor \geq 87 : Sangat sakit



Lampiran 3 Pengisian Kuesioner

a. Pengisian Kuesioner Kelompok I (*Pretest*)

**KUESIONER 30 ITEM OF RATING SCALES DENGAN SKALA LIKERT UNTUK
MENGUKUR KELELAHAN SECARA UMUM**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini!

STT : Sangat Tidak Terasa

TT : Tidak Terasa

AT : Agak Terasa

T : Terasa

ST : Sangat Terasa

Nama Responden : *Ni Ketut Murni* Tinggi Badan : *150 cm*
Umur : *50 th* Berat Badan : *77 kg*

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		STT	TT	AT	T	ST
1	Apakah saudara merasa berat di bagian kepala?		✓			
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?		✓			
3	Apakah kaki saudara terasa berat?	✓				
4	Apakah saudara merasa sering menguap?	✓				
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?	✓				
6	Apakah saudara merasa mengantuk?	✓				
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?	✓				
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?	✓				
9	Apakah saudara merasa sempoyongan Ketika berdiri?	✓				
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?		✓			
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?		✓			
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?	✓				
13	Apakah saudara merasa gugup?		✓			
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?	✓				
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?	✓				
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?		✓			
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?		✓			
18	Apakah saudara merasa cemas terhadap sesuatu?	✓				
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?	✓				
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?	✓				

21	Apakah saudara merasa sakit kepala?	✓				
22	Apakah saudara merasa kaku di bagian bahu?	✓				
23	Apakah saudara merasakan nyeri di punggung?	✓				
24	Apakah napas saudara terasa tertekan?	✓				
25	Apakah saudara merasa haus?	✓				
26	Apakah suara saudara terasa serak?	✓				
27	Apakah saudara merasa pening?	✓				
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?	✓				
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?	✓				
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?	✓				

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan:

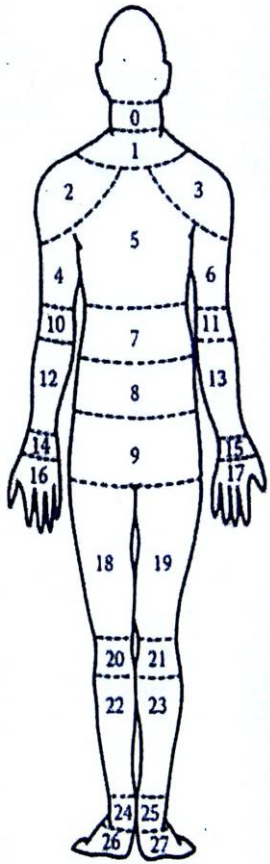
- A. Skor 30 : Sama sekali tidak lelah
- B. Skor 31 s.d. 61 : Tidak lelah
- C. Skor 62 s.d. 92 : Agak lelah
- D. Skor 93 s.d. 123 : Lelah
- E. Skor \geq 123 : Sangat lelah

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 centang (✓) pada kolom huruf pilihan Anda.

Nama Responden : Ni Rahat Murni
 Umur : 50 th

Tinggi Badan : 150 cm
 Berat Badan : 77 kg

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
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	✓				

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan pilihan sikap yaitu A = Tidak terasa sakit (skor 1), B = Sedikit sakit (skor 2), C = Sakit (skor 3), dan D = Sangat sakit (skor 4). Skala yang digunakan adalah skala interval dengan beberapa kategori sebagai berikut.

- A. Skor 28 : Sama sekali tidak sakit
- B. Skor 29 – 57 : Agak sakit
- C. Skor 58 – 86 : Sakit
- D. Skor \geq 87 : Sangat sakit

b. Pengisian Kuesioner Kelompok I (*Postest*)

**KUESIONER 30 ITEM OF RATING SCALES DENGAN SKALA LIKERT UNTUK
MENGUKUR KELELAHAN SECARA UMUM**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini!

STT : Sangat Tidak Terasa

TT : Tidak Terasa

AT : Agak Terasa

T : Terasa

ST : Sangat Terasa

Nama Responden : Ni Ketut Murni
Umur : 27 th

Tinggi Badan : 170 cm
Berat Badan : 77 kg

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		STT	TT	AT	T	ST
1	Apakah saudara merasa berat di bagian kepala?			✓		
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?				✓	
3	Apakah kaki saudara terasa berat?				✓	
4	Apakah saudara merasa sering menguap?			✓		
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?		✓			
6	Apakah saudara merasa mengantuk?			✓		
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?				✓	
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?		✓			
9	Apakah saudara merasa sempoyongan Ketika berdiri?			✓		
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?				✓	
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?			✓		
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?		✓			
13	Apakah saudara merasa gugup?			✓		
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?			✓		
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?			✓		
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?				✓	
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?			✓		
18	Apakah saudara merasa cemas terhadap sesuatu?		✓			
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?			✓		
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?		✓			

21	Apakah saudara merasa sakit kepala?			✓		
22	Apakah saudara merasa kaku di bagian bahu?				✓	
23	Apakah saudara merasakan nyeri di punggung?					✓
24	Apakah napas saudara terasa tertekan?		✓			
25	Apakah saudara merasa haus?			✓		
26	Apakah suara saudara terasa serak?			✓		
27	Apakah saudara merasa pening?			✓		
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?			✓		
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?				✓	
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?		✓			

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan:

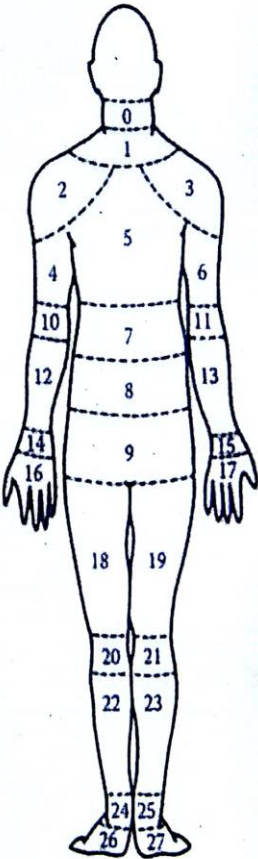
- A. Skor 30 : Sama sekali tidak lelah
- B. Skor 31 s.d. 61 : Tidak lelah
- C. Skor 62 s.d. 92 : Agak lelah
- D. Skor 93 s.d. 123 : Lelah
- E. Skor \geq 123 : Sangat lelah

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 centang (✓) pada kolom huruf pilihan Anda.

Nama Responden : Nj. Ehat Murni
 Umur : 50 th

Tinggi Badan : 160 cm
 Berat Badan : 77 kg

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
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		✓			

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan pilihan sikap yaitu A = Tidak terasa sakit (skor 1), B = Sedikit sakit (skor 2), C = Sakit (skor 3), dan D = Sangat sakit (skor 4). Skala yang digunakan adalah skala interval dengan beberapa kategori sebagai berikut.

- A. Skor 28 : Sama sekali tidak sakit
- B. Skor 29 – 57 : Agak sakit
- C. Skor 58 – 86 : Sakit
- D. Skor \geq 87 : Sangat sakit

c. Pengisian Kuesioner Kelompok II (*Pretest*)

**KUESIONER 30 ITEM OF RATING SCALES DENGAN SKALA LIKERT UNTUK
MENGUKUR KELELAHAN SECARA UMUM**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini!

STT : Sangat Tidak Terasa

TT : Tidak Terasa

AT : Agak Terasa

T : Terasa

ST : Sangat Terasa

Nama Responden : Ni Komang Ulit Suryani

Tinggi Badan : 161 cm

Umur : 44 th

Berat Badan : 62 kg

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		STT	TT	AT	T	ST
1	Apakah saudara merasa berat di bagian kepala?		✓			
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?	✓				
3	Apakah kaki saudara terasa berat?	✓				
4	Apakah saudara merasa sering menguap?		✓			
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?		✓			
6	Apakah saudara merasa mengantuk?		✓			
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?		✓			
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?		✓			
9	Apakah saudara merasa sempoyongan Ketika berdiri?		✓			
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?		✓			
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?		✓			
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?	✓				
13	Apakah saudara merasa gugup?	✓				
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?		✓			
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?	✓				
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?		✓			
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?	✓				
18	Apakah saudara merasa cemas terhadap sesuatu?	✓				
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?	✓				
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?	✓				

21	Apakah saudara merasa sakit kepala?	✓				
22	Apakah saudara merasa kaku di bagian bahu?		✓			
23	Apakah saudara merasakan nyeri di punggung?		✓			
24	Apakah napas saudara terasa tertekan?		✓			
25	Apakah saudara merasa haus?	✓				
26	Apakah suara saudara terasa serak?	✓				
27	Apakah saudara merasa pening?		✓			
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?	✓				
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?	✓				
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?		✓			

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan:

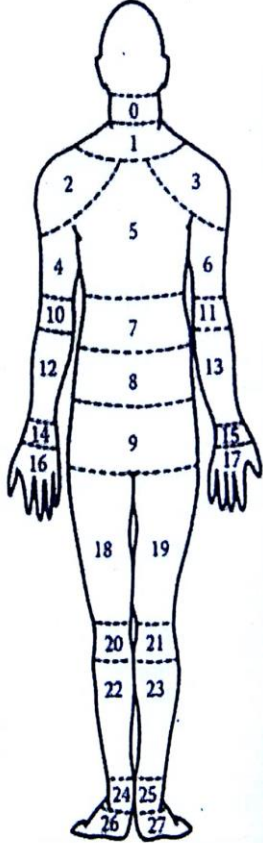
- A. Skor 30 : Sama sekali tidak lelah
- B. Skor 31 s.d. 61 : Tidak lelah
- C. Skor 62 s.d. 92 : Agak lelah
- D. Skor 93 s.d. 123 : Lelah
- E. Skor \geq 123 : Sangat lelah

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 centang (✓) pada kolom huruf pilihan Anda.

Nama Responden : Ni Komang Lilik Suryani
Umur : 44 th

Tinggi Badan : 161 cm
Berat Badan : 62 kg

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
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	✓				

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan pilihan sikap yaitu A = Tidak terasa sakit (skor 1), B = Sedikit sakit (skor 2), C = Sakit (skor 3), dan D = Sangat sakit (skor 4). Skala yang digunakan adalah skala interval dengan beberapa kategori sebagai berikut.

- A. Skor 28 : Sama sekali tidak sakit
- B. Skor 29 – 57 : Agak sakit
- C. Skor 58 – 86 : Sakit
- D. Skor \geq 87 : Sangat sakit

d. Pengisian Kuesioner Kelompok II (Postest)

**KUESIONER 30 ITEM OF RATING SCALES DENGAN SKALA LIKERT UNTUK
MENGUKUR KELELAHAN SECARA UMUM**

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini!

STT : Sangat Tidak Terasa

TT : Tidak Terasa

AT : Agak Terasa

T : Terasa

ST : Sangat Terasa

Nama Responden : Ni Komang Lilik Sunyani
Umur : 49 th

Tinggi Badan : 161 cm
Berat Badan : 62 kg

NO	PERTANYAAN	JAWABAN				
		STT	TT	AT	T	ST
1	Apakah saudara merasa berat di bagian kepala?			✓		
2	Apakah saudara merasa lelah pada seluruh badan?		✓			
3	Apakah kaki saudara terasa berat?		✓			
4	Apakah saudara merasa sering menguap?			✓		
5	Apakah pikiran saudara terasa kacau?				✓	
6	Apakah saudara merasa mengantuk?			✓		
7	Apakah saudara merasakan ada beban pada mata?				✓	
8	Apakah saudara merasa kaku atau canggung dalam bergerak?				✓	
9	Apakah saudara merasa sempoyongan Ketika berdiri?			✓		
10	Apakah ada perasaan ingin berbaring?					✓
11	Apakah saudara merasa susah berpikir?			✓		
12	Apakah saudara merasa lelah untuk berbicara?				✓	
13	Apakah saudara merasa gugup?			✓		
14	Apakah saudara merasa tidak bisa berkonsentrasi?				✓	
15	Apakah saudara merasa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu?				✓	
16	Apakah saudara merasa punya kecenderungan untuk lupa?				✓	
17	Apakah saudara merasa kurang percaya diri?				✓	
18	Apakah saudara merasa cemas terhadap sesuatu?				✓	
19	Apakah saudara merasa tidak dapat mengontrol sikap?				✓	
20	Apakah saudara merasa tidak dapat tekun dalam pekerjaan?			✓		

21	Apakah saudara merasa sakit kepala?		✓		
22	Apakah saudara merasa kaku di bagian bahu?			✓	
23	Apakah saudara merasakan nyeri di punggung?		✓		
24	Apakah napas saudara terasa tertekan?		✓		
25	Apakah saudara merasa haus?			✓	
26	Apakah suara saudara terasa serak?		✓		
27	Apakah saudara merasa pening?		✓		
28	Apakah kelopak mata saudara terasa kejang/kaku?		✓		
29	Apakah anggota badan saudara terasa bergetar (tremor)?			✓	
30	Apakah saudara merasa kurang sehat?		✓		

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan:

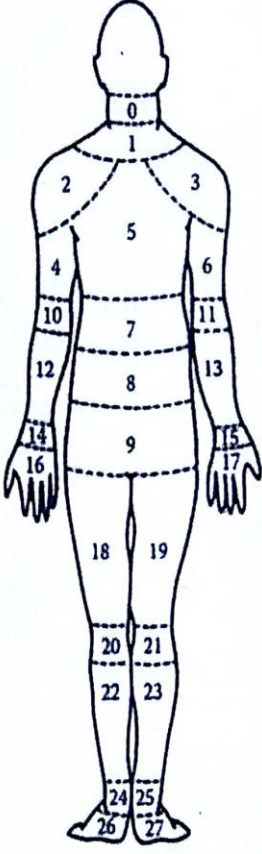
- A. Skor 30 : Sama sekali tidak lelah
- B. Skor 31 s.d. 61 : Tidak lelah
- C. Skor 62 s.d. 92 : Agak lelah
- D. Skor 93 s.d. 123 : Lelah
- E. Skor \geq 123 : Sangat lelah

NORDIC BODY MAP QUESTIONNAIRE

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 centang (✓) pada kolom huruf pilihan Anda.

Nama Responden : Ni Komang Lilit Suryani
Umur : 44 tahun

Tinggi Badan : 161 cm
Berat Badan : 62 kg

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan				Peta Bagian Tubuh
		A	B	C	D	
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			✓		

(Sumber: Sutajaya, 2018)

Keterangan pilihan sikap yaitu A = Tidak terasa sakit (skor 1), B = Sedikit sakit (skor 2), C = Sakit (skor 3), dan D = Sangat sakit (skor 4). Skala yang digunakan adalah skala interval dengan beberapa kategori sebagai berikut.

- A. Skor 28 : Sama sekali tidak sakit
- B. Skor 29 – 57 : Agak sakit
- C. Skor 58 – 86 : Sakit
- D. Skor \geq 87 : Sangat sakit

Lampiran 4 Data Karakteristik Subjek

a. Kelompok I

Penari dengan Durasi Menari 19 Menit					
No.	Nama	Umur (th)	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m²)
1	Ketut Murni	50	150	77	34,22
2	Ketut Sekar	45	149	64	28,83
3	Belinda Oktaviari	23	153	63	26,91
4	Putu May Astiti	22	159	64	25,32
5	Ketut Tini	46	149	76	34,23
6	Frizka Yulinda	21	158	42	16,82
7	Wayan Armiti	44	143	48	23,47
8	Widya Adnyani	26	150	46	20,44
9	Putu Eka	26	167	63	22,59
10	Aprilia Rosita	23	165	72	26,45
11	Lindia Kartika Sari	21	160	59	23,05
12	Kadek Riska	22	160	51	19,92
13	Made Linda	22	158	52	20,83
14	Kadek Okayani	46	156	61	25,07
15	Tutik Kartika Putri	27	155	48	19,98
16	Manik Erlin	24	157	84	34,08
17	Komang Ayuni	45	150	73	32,44
18	Mery Adnyani	23	155	52	21,64
19	Kadek Dewik	34	168	57	20,2
20	Wayan Artini	50	155	62	25,81
21	Ketut Nila	23	175	56	18,29
22	Dilla Prakasita	21	163	47	17,69

b. Kelompok II

Penari dengan Durasi Menari 47 Menit					
No.	Nama	Umur (th)	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m²)
1	Tinggalasih	45	155	61	25,39
2	Arik Pebriyanti	27	165	55	20,20
3	Made Sugiasih	46	152	65	28,13
4	Gangga Nirmala	21	167	53	19
5	Diah Laksmi Dewi	25	155	54	22,48
6	Lilik Suryani	44	161	62	23,92

Penari dengan Durasi Menari 47 Menit					
No.	Nama	Umur (th)	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg)	IMT (kg/m²)
7	Kadek Samiani	42	156	51	20,96
8	Sasya Maharani	21	162	52	19,81
9	Putu Masriani	43	156	64	26,3
10	Nyoman Rasmini	47	153	62	26,49
11	Wayan Meyna Sitra	22	158	52	20,83
12	Wayan Sudarsi	50	155	77	32,05
13	Prilia Dewi	21	158	56	22,43
14	Ketut Ely Martini	44	159	64	25,32
15	Made Ayu Anggita	28	173	58	19,38
16	Nyoman Sudiri	50	164	67	23,8
17	Kembar Dewi	38	163	62	21,83
18	Luh Putu Rikayani	28	166	67	24,31
19	Dhea Prameswari	22	161	43	16,59
20	Wayan Aristyani	26	167	73	26,18
21	Luh Ari Oktari	28	152	53	22,94
22	Kadek Yulianita	23	156	57	23,42



Lampiran 5 Data Karakteristik Lingkungan

Hari/Tanggal Pendataan		Suhu (°C)	Intensitas Cahaya (lux)	Kebisingan (dB)	Kecepatan Angin (m/s)	Kelembaban Relatif (%)
Senin, 13 Maret 2023	1	26,7	191	75	0,4	83,5
	2	27	213	87	0,7	85,5
	3	28,7	223	90	0,7	85,5
Selasa, 14 Maret 2023	1	28,2	210	79	1,7	88,5
	2	26,7	213	89	1,7	88,5
	3	27,4	239	91	1,7	90,6
Jumat, 17 Maret 2023	1	26,9	196	80	1,4	88,5
	2	27,9	215	89	1,4	89,7
	3	27,9	224	91	1,4	89,7
Sabtu, 18 Maret 2023	1	26,2	196	85	1,4	91,1
	2	28,6	217	89	1,4	91,1
	3	28,6	227	91	1,4	91,1



Lampiran 6 Hasil Rerata Bagian Tubuh yang Sakit (*Nordic Body Map*)a. NBM *pretest* kelompok I

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0	Sakit/kaku pada leher atas	20	2	0	0
1	Sakit pada leher bawah	19	3	0	0
2	Sakit pada bahu kiri	15	7	0	0
3	Sakit pada bahu kanan	13	9	0	0
4	Sakit pada lengan atas kiri	20	2	0	0
5	Sakit pada punggung	15	7	0	0
6	Sakit pada lengan atas kanan	19	3	0	0
7	Sakit pada pinggang	11	11	0	0
8	Sakit pada pantat (buttock)	22	0	0	0
9	Sakit pada pantat (bottom)	21	1	0	0
10	Sakit pada siku kiri	19	3	0	0
11	Sakit pada siku kanan	18	4	0	0
12	Sakit pada lengan bawah kiri	18	4	0	0
13	Sakit pada lengan bawah kanan	17	5	0	0
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	20	2	0	0
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	18	4	0	0
16	Sakit pada tangan kiri	17	5	0	0
17	Sakit pada tangan kanan	16	6	0	0
18	Sakit pada paha kiri	19	3	0	0
19	Sakit pada paha kanan	18	4	0	0
20	Sakit pada lutut kiri	15	7	0	0
21	Sakit pada lutut kanan	15	7	0	0
22	Sakit pada betis kiri	18	4	0	0
23	Sakit pada betis kanan	18	4	0	0
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	22	0	0	0

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	21	1	0	0
26	Sakit pada kaki kiri	20	2	0	0
27	Sakit pada kaki kanan	18	4	0	0

b. NBM posttest kelompok I

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0	Sakit/kaku pada leher atas	3	14	5	0
1	Sakit pada leher bawah	7	11	4	0
2	Sakit pada bahu kiri	0	13	5	4
3	Sakit pada bahu kanan	1	14	7	0
4	Sakit pada lengan atas kiri	2	11	9	0
5	Sakit pada punggung	2	8	12	0
6	Sakit pada lengan atas kanan	2	19	1	0
7	Sakit pada pinggang	2	7	13	0
8	Sakit pada pantat (buttock)	7	14	1	0
9	Sakit pada pantat (bottom)	9	11	2	0
10	Sakit pada siku kiri	6	15	1	0
11	Sakit pada siku kanan	6	13	3	0
12	Sakit pada lengan bawah kiri	3	11	8	0
13	Sakit pada lengan bawah kanan	2	11	8	1
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	2	12	5	3
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	2	11	8	1
16	Sakit pada tangan kiri	0	10	8	4
17	Sakit pada tangan kanan	0	7	14	1

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
18	Sakit pada paha kiri	0	6	10	6
19	Sakit pada paha kanan	0	7	13	2
20	Sakit pada lutut kiri	0	10	11	1
21	Sakit pada lutut kanan	2	9	11	0
22	Sakit pada betis kiri	0	10	11	1
23	Sakit pada betis kanan	2	9	10	1
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	0	9	10	3
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	0	7	15	0
26	Sakit pada kaki kiri	0	6	13	3
27	Sakit pada kaki kanan	0	6	16	0

c. NBM pretest kelompok II

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0	Sakit/kaku pada leher atas	22	0	0	0
1	Sakit pada leher bawah	22	0	0	0
2	Sakit pada bahu kiri	22	0	0	0
3	Sakit pada bahu kanan	20	2	0	0
4	Sakit pada lengan atas kiri	17	5	0	0
5	Sakit pada punggung	11	10	1	0
6	Sakit pada lengan atas kanan	17	5	0	0
7	Sakit pada pinggang	12	10	0	0
8	Sakit pada pantat (buttock)	10	2	0	0
9	Sakit pada pantat (bottom)	18	4	0	0
10	Sakit pada siku kiri	20	2	0	0
11	Sakit pada siku kanan	20	2	0	0
12	Sakit pada lengan bawah kiri	15	7	0	0

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
13	Sakit pada lengan bawah kanan	15	7	0	0
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	10	12	0	0
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	10	12	0	0
16	Sakit pada tangan kiri	15	7	0	0
17	Sakit pada tangan kanan	14	8	0	0
18	Sakit pada paha kiri	13	9	0	0
19	Sakit pada paha kanan	13	9	0	0
20	Sakit pada lutut kiri	14	8	0	0
21	Sakit pada lutut kanan	14	8	0	0
22	Sakit pada betis kiri	13	9	0	0
23	Sakit pada betis kanan	15	7	0	0
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	18	4	0	0
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	18	4	0	0
26	Sakit pada kaki kiri	17	5	0	0
27	Sakit pada kaki kanan	17	5	0	0

d. NBM posttest kelompok II

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0	Sakit/kaku pada leher atas	5	13	4	0
1	Sakit pada leher bawah	1	13	7	1
2	Sakit pada bahu kiri	0	10	12	0
3	Sakit pada bahu kanan	0	9	10	3
4	Sakit pada lengan atas kiri	0	10	12	0
5	Sakit pada punggung	0	2	9	11
6	Sakit pada lengan atas kanan	0	8	8	6
7	Sakit pada pinggang	0	3	9	10

No.	Lokasi	Tidak Terasa Sakit	Sedikit Sakit	Sakit	Sangat Sakit
8	Sakit pada pantat (buttock)	2	12	7	1
9	Sakit pada pantat (bottom)	2	13	6	1
10	Sakit pada siku kiri	0	15	6	1
11	Sakit pada siku kanan	0	14	6	2
12	Sakit pada lengan bawah kiri	0	13	8	1
13	Sakit pada lengan bawah kanan	0	13	9	0
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri	0	8	14	0
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan	0	8	12	2
16	Sakit pada tangan kiri	0	7	13	2
17	Sakit pada tangan kanan	0	10	6	6
18	Sakit pada paha kiri	0	4	10	8
19	Sakit pada paha kanan	0	2	12	8
20	Sakit pada lutut kiri	0	3	13	6
21	Sakit pada lutut kanan	0	4	10	8
22	Sakit pada betis kiri	0	3	12	7
23	Sakit pada betis kanan	0	3	14	5
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	0	11	10	1
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	0	11	11	0
26	Sakit pada kaki kiri	0	9	12	1
27	Sakit pada kaki kanan	0	8	13	1

Lampiran 7 Hasil Uji Deskriptif Kesetaraan Kondisi Subjek

a. Umur

Group Statistics

Kelompok Durasi Menari		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Umur Penari	Kelompok 1	22	31.09	11.246	2.398
	Kelompok 2	22	33.68	10.960	2.337

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Umur Penari	Equal variances assumed	.005	.944	-.774	42	.443	-2.591	3.348	-9.347	4.166
	Equal variances not assumed			-.774	41.972	.443	-2.591	3.348	-9.348	4.166

Mann-Whitney Test

Ranks

Kelompok Durasi Menari		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Umur Penari	Kelompok 1	22	21.05	463.00
	Kelompok 2	22	23.95	527.00
	Total	44		

Test Statistics^a

Umur Penari	
Mann-Whitney U	210.000
Wilcoxon W	463.000
Z	-.754
Asymp. Sig. (2-tailed)	.451

a. Grouping Variable: Kelompok Durasi Menari

b. Tinggi Badan

Group Statistics

	Kelompok Durasi Menari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tinggi Badan Penari	Kelompok 1	22	157.05	7.461	1.591
	Kelompok 2	22	159.73	5.633	1.201

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Tinggi Badan Penari	Equal variances assumed	.701	.407	-1.346	42	.186	-2.682	1.993	-6.704	1.340
	Equal variances not assumed			-1.346	39.070	.186	-2.682	1.993	-6.713	1.349

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok Durasi Menari	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tinggi Badan Penari	Kelompok 1	22	19.86	437.00
	Kelompok 2	22	25.14	553.00
	Total	44		

Test Statistics^a

	Tinggi Badan Penari
Mann-Whitney U	184.000
Wilcoxon W	437.000
Z	-1.365
Asymp. Sig. (2-tailed)	.172

a. Grouping Variable: Kelompok Durasi Menari

c. Berat Badan

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Berat Badan Penari	Kelompok 1	22	59.86	11.340	2.418
	Kelompok 2	22	59.45	7.884	1.681

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Berat Badan Penari	Equal variances assumed	2.778	.103	.139	42	.890	.409	2.945	-5.533	6.352
	Equal variances not assumed			.139	37.457	.890	.409	2.945	-5.555	6.373

Mann-Whitney Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Berat Badan Penari	Kelompok 1	22	22.07	485.50
	Kelompok 2	22	22.93	504.50
	Total	44		

Test Statistics^a

Berat Badan Penari	
Mann-Whitney U	232.500
Wilcoxon W	485.500
Z	-.223
Asymp. Sig. (2-tailed)	.823

a. Grouping Variable: Kelompok Durasi Menari

d. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Group Statistics					
	Kelompok Durasi Menari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Indeks Massa Tubuh	Kelompok 1	22	24.4671	5.45038	1.16203
	Kelompok 2	22	23.2615	3.47325	.74050

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Indeks Massa Tubuh	Equal variances assumed	4.902	.032	.875	42	.387	1.20565	1.37791	-1.57509	3.98639
	Equal variances not assumed			.875	35.641	.387	1.20565	1.37791	-1.58987	4.00116




Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok Durasi Menari	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Indeks Massa Tubuh	Kelompok 1	22	23.36	514.00
	Kelompok 2	22	21.64	476.00
	Total	44		

Test Statistics^a

	Indeks Massa Tubuh
Mann-Whitney U	223.000
Wilcoxon W	476.000
Z	-.446
Asymp. Sig. (2-tailed)	.656

a. Grouping Variable: Kelompok Durasi Menari



Lampiran 8 Hasil Uji Deskriptif Kondisi Lingkungan

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Suhu Lingkungan	12	26.2	28.7	27.567	.8637
Intensitas Cahaya	12	191	239	213.67	14.073
Kebisingan	12	75	91	86.33	5.433
Kecepatan Angin	12	.4	1.7	1.275	.4330
Kelembaban Relatif	12	83.5	91.1	88.608	2.5303
Valid N (listwise)	12				



Lampiran 9 Hasil Analisis Deskriptif terhadap Kelelahan dan Keluhan Muskuloskeletal

Group Statistics

	Kelompok Durasi Menari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelelahan Sebelum Menari	Kelompok 1	22	37.64	5.770	1.230
	Kelompok 2	22	42.86	8.654	1.845
Kelelahan Sesudah Menari	Kelompok 1	22	84.95	13.415	2.860
	Kelompok 2	22	99.18	8.399	1.791
Selisih Kelelahan	Kelompok 1	22	47.32	13.289	2.833
	Kelompok 2	22	56.32	12.926	2.756
Keluhan Muskuloskeletal Sebelum Menari	Kelompok 1	22	33.14	2.748	.586
	Kelompok 2	22	35.50	4.206	.897
Keluhan Muskuloskeletal Sesudah Menari	Kelompok 1	22	66.73	6.088	1.298
	Kelompok 2	22	76.41	6.645	1.417
Selisih Keluhan Muskuloskeletal	Kelompok 1	22	33.59	6.493	1.384
	Kelompok 2	22	40.91	7.690	1.639

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelelahan Sebelum Menari	Equal variances assumed	7.406	.009	-2.357	42	.023	-5.227	2.217	-9.702	-.752
	Equal variances not assumed			-2.357	36.590	.024	-5.227	2.217	-9.722	-.733
Kelelahan Sesudah Menari	Equal variances assumed	4.773	.035	-4.216	42	.000	-14.227	3.374	-21.037	-7.418
	Equal variances not assumed			-4.216	35.271	.000	-14.227	3.374	-21.076	-7.379
Selisih Kelelahan	Equal variances assumed	.139	.711	-2.277	42	.028	-9.000	3.953	-16.977	-1.023
	Equal variances not assumed			-2.277	41.968	.028	-9.000	3.953	-16.977	-1.023
Keluhan Muskuloskeletal Sebelum Menari	Equal variances assumed	5.895	.020	-2.207	42	.033	-2.364	1.071	-4.525	-.202
	Equal variances not assumed			-2.207	36.166	.034	-2.364	1.071	-4.536	-.192
Keluhan Muskuloskeletal Sesudah Menari	Equal variances assumed	.313	.579	-5.039	42	.000	-9.682	1.921	-13.559	-5.804
	Equal variances not assumed			-5.039	41.682	.000	-9.682	1.921	-13.560	-5.803
Selisih Keluhan Muskuloskeletal	Equal variances assumed	1.227	.274	-3.411	42	.001	-7.318	2.146	-11.648	-2.988
	Equal variances not assumed			-3.411	40.853	.001	-7.318	2.146	-11.652	-2.984

Lampiran 10 Hasil Uji Prasyarat

a. Kelelahan Kelompok I (Durasi menari 19 menit)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelelahan Pretest Klp 1	Kelelahan Postest Klp 1	Selisih Kelelahan Klp 1
N		22	22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.64	84.95	47.32
	Std. Deviation	5.770	13.415	13.289
Most Extreme Differences	Absolute	.180	.086	.135
	Positive	.180	.086	.135
	Negative	-.100	-.068	-.097
Test Statistic		.180	.086	.135
Asymp. Sig. (2-tailed)		.061 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

b. Kelelahan Kelompok II (Durasi menari 47 menit)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kelelahan Pretest Klp 2	Kelelahan Postest Klp 2	Selisih Kelelahan Klp 2
N		22	22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	42.86	99.18	56.32
	Std. Deviation	8.654	8.399	12.926
Most Extreme Differences	Absolute	.133	.097	.142
	Positive	.115	.097	.142
	Negative	-.133	-.074	-.090
Test Statistic		.133	.097	.142
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

c. Keluhan Muskuloskeletal Kelompok I (Durasi menari 19 menit)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Keluhan Muskuloskeletal Pretest Klp 1	Keluhan Muskuloskeletal Posttest Klp 1	Selisih Keluhan Muskuloskeletal Klp 1
N		22	22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	33.14	66.73	33.59
	Std. Deviation	2.748	6.088	6.493
Most Extreme Differences	Absolute	.169	.174	.161
	Positive	.115	.099	.074
	Negative	-.169	-.174	-.161
Test Statistic		.169	.174	.161
Asymp. Sig. (2-tailed)		.104 ^c	.083 ^c	.140 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Keluhan Muskuloskeletal Kelompok II (Durasi menari 47 menit)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Keluhan Muskuloskeletal Pretest Klp 2	Keluhan Muskuloskeletal Posttest Klp 2	Selisih Keluhan Muskuloskeletal Klp 2
N		22	22	22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	35.50	76.41	40.91
	Std. Deviation	4.206	6.645	7.690
Most Extreme Differences	Absolute	.178	.124	.107
	Positive	.178	.124	.097
	Negative	-.130	-.095	-.107
Test Statistic		.178	.124	.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.067 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 11 Hasil Pengujian Hipotesis

a. Kelelahan

Group Statistics					
	Kelompok Durasi Menari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kelelahan Sebelum Menari	Kelompok 1	22	37.64	5.770	1.230
	Kelompok 2	22	42.86	8.654	1.845
Kelelahan Sesudah Menari	Kelompok 1	22	84.95	13.415	2.860
	Kelompok 2	22	99.18	8.399	1.791
Selisih Kelelahan	Kelompok 1	22	47.32	13.289	2.833
	Kelompok 2	22	56.32	12.926	2.756

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelelahan Sebelum Menari	Equal variances assumed	7.406	.009	-2.357	42	.023	-5.227	2.217	-9.702	-.752
	Equal variances not assumed			-2.357	36.590	.024	-5.227	2.217	-9.722	-.733
Kelelahan Sesudah Menari	Equal variances assumed	4.773	.035	-4.216	42	.000	-14.227	3.374	-21.037	-7.418
	Equal variances not assumed			-4.216	35.271	.000	-14.227	3.374	-21.076	-7.379
Selisih Kelelahan	Equal variances assumed	.139	.711	-2.277	42	.028	-9.000	3.953	-16.977	-1.023
	Equal variances not assumed			-2.277	41.968	.028	-9.000	3.953	-16.977	-1.023

b. Keluhan Muskuloskeletal

Group Statistics					
	Kelompok Durasi Menari	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Keluhan Muskuloskeletal Sebelum Menari	Kelompok 1	22	33.14	2.748	.586
	Kelompok 2	22	35.50	4.206	.897
Keluhan Muskuloskeletal Sesudah Menari	Kelompok 1	22	66.73	6.088	1.298
	Kelompok 2	22	76.41	6.645	1.417
Selisih Keluhan Muskuloskeletal	Kelompok 1	22	33.59	6.493	1.384
	Kelompok 2	22	40.91	7.690	1.639

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Keluhan Muskuloskeletal Sebelum Menari	Equal variances assumed	5.895	.020	-2.207	42	.033	-2.364	1.071	-4.525	-.202
	Equal variances not assumed			-2.207	36.166	.034	-2.364	1.071	-4.536	-.192
Keluhan Muskuloskeletal Sesudah Menari	Equal variances assumed	.313	.579	-5.039	42	.000	-9.682	1.921	-13.559	-5.804
	Equal variances not assumed			-5.039	41.682	.000	-9.682	1.921	-13.560	-5.803
Selisih Keluhan Muskuloskeletal	Equal variances assumed	1.227	.274	-3.411	42	.001	-7.318	2.146	-11.648	-2.988
	Equal variances not assumed			-3.411	40.853	.001	-7.318	2.146	-11.652	-2.984

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian



Pengukuran kondisi tubuh



Pengukuran kondisi tubuh



Pengukuran kondisi tubuh



Pengambilan data melalui kuesioner



Pengambilan data melalui kuesioner



Penjelasan kuesioner



Pementasan Rejang Sutri



Pementasan Rejang Sutri



Pengukuran kondisi lingkungan



Pengukuran kondisi lingkungan



Pengisian kuesioner setelah menari



Aplikasi pengukuran kondisi lingkungan	
 <p>Tempat pementasan</p>	 <p>Sebelum pementasan dimulai</p>
 <p>Alat pengukuran kondisi tubuh</p>	