

## Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

### Jadwal Kegiatan

No.	Nama kegiatan	202			2022		Keterangan
		Bulan ke-			Bulan ke-		
		10	11	12	1	2	
1.	Studi literatur dan observasi ke beberapa masyarakat						UNUGHA dan beberapa masyarakat
2.	Perancangan konsep mesin pemeras santan						Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap
3.	Analisis teknik						Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap
4.	Pembuatan mesin						Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap
5.	Pengujian mesin						Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap
6.	Pengamatan hasil pengujian						Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap
7.	Seminar hasil penelitian						FTI UNUGHA Cilacap
8.	Laporan penelitian						FTI UNUGHA Cilacap

Lampiran 2. Kuesioner Nordic Body Map

Kuesioner Nordic Body Map					
Nama: Sefriana Yulianti					
Umur : 29 Tahun					
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar di bawah ini. Pilihlah tingkat kesakitan yang anda rasakan dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada kolom pilihan anda.					
No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		Tidak Sakit	Agak Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0.	Sakit/kaku di leher bagian atas		$\checkmark$		
1.	Sakit/kaku di leher bagian bawah		$\checkmark$		
2.	Sakit di bahu kiri			$\checkmark$	
3.	Sakit di bahu kanan				$\checkmark$
4.	Sakit pada lengan atas kiri			$\checkmark$	
5.	Sakit di punggung		$\checkmark$		
6.	Sakit pada lengan atas kanan				$\checkmark$
7.	Sakit pada pinggang			$\checkmark$	
8.	Sakit pada bokong		$\checkmark$		
9.	Sakit pada pantat		$\checkmark$		
10.	Sakit pada siku kiri		$\checkmark$		
11.	Sakit pada siku kanan		$\checkmark$		
12.	Sakit pada lengan bawah kiri			$\checkmark$	
13.	Sakit pada lengan bawah kanan				$\checkmark$
14.	Sakit pada pergelangan tangan kiri			$\checkmark$	
15.	Sakit pada pergelangan tangan kanan			$\checkmark$	
16.	Sakit pada tangan kiri		$\checkmark$		
17.	Sakit pada tangan kanan		$\checkmark$		
18.	Sakit pada paha kiri	$\checkmark$			
19.	Sakit pada paha kanan	$\checkmark$			
20.	Sakit pada lutut kiri		$\checkmark$		
21.	Sakit pada lutut kanan	$\checkmark$			
22.	Sakit pada betis kiri	$\checkmark$			
23.	Sakit pada betis kanan		$\checkmark$		
24.	Sakit pada pergelangan kaki kiri	$\checkmark$			
25.	Sakit pada pergelangan kaki kanan		$\checkmark$		
26.	Sakit pada kaki kiri	$\checkmark$			
27.	Sakit pada kaki kanan		$\checkmark$		

(Lanjutan)

Kuesioner Nordic Body Map					
Nama: Ernati					
Umur : 32 Tahun					
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar di bawah ini. Pilihlah tingkat kesakitan yang anda rasakan dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada kolom pilihan anda.					
No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		Tidak Sakit	Agak Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0.	Sakit/kaku di leher bagian atas		$\checkmark$		
1.	Sakit/kaku di leher bagian bawah	$\checkmark$			
2.	Sakit di bahu kiri				$\checkmark$
3.	Sakit di bahu kanan			$\checkmark$	
4.	Sakit pada lengan atas kiri				$\checkmark$
5.	Sakit di punggung			$\checkmark$	
6.	Sakit pada lengan atas kanan			$\checkmark$	
7.	Sakit pada pinggang			$\checkmark$	
8.	Sakit pada bokong			$\checkmark$	
9.	Sakit pada pantat	$\checkmark$			
10.	Sakit pada siku kiri		$\checkmark$		
11.	Sakit pada siku kanan		$\checkmark$		
12.	Sakit pada lengan bawah kiri			$\checkmark$	
13.	Sakit pada lengan bawah kanan			$\checkmark$	
14.	Sakit pada pergelangan tangan kiri				$\checkmark$
15.	Sakit pada pergelangan tangan kanan				$\checkmark$
16.	Sakit pada tangan kiri				$\checkmark$
17.	Sakit pada tangan kanan				$\checkmark$
18.	Sakit pada paha kiri		$\checkmark$		
19.	Sakit pada paha kanan		$\checkmark$		
20.	Sakit pada lutut kiri		$\checkmark$		
21.	Sakit pada lutut kanan	$\checkmark$			
22.	Sakit pada betis kiri	$\checkmark$			
23.	Sakit pada betis kanan	$\checkmark$			
24.	Sakit pada pergelangan kaki kiri	$\checkmark$			
25.	Sakit pada pergelangan kaki kanan		$\checkmark$		
26.	Sakit pada kaki kiri		$\checkmark$		
27.	Sakit pada kaki kanan		$\checkmark$		

(Lanjutan)

Kuesioner Nordic Body Map					
Nama: Rani Wulandari					
Umur : 40 Tahun					
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar di bawah ini. Pilihlah tingkat kesakitan yang anda rasakan dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada kolom pilihan anda.					
No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		Tidak Sakit	Agak Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0.	Sakit/kaku di leher bagian atas	$\checkmark$			
1.	Sakit/kaku di leher bagian bawah	$\checkmark$			
2.	Sakit di bahu kiri				$\checkmark$
3.	Sakit di bahu kanan				$\checkmark$
4.	Sakit pada lengan atas kiri				$\checkmark$
5.	Sakit di punggung			$\checkmark$	
6.	Sakit pada lengan atas kanan				$\checkmark$
7.	Sakit pada pinggang		$\checkmark$		
8.	Sakit pada bokong	$\checkmark$			
9.	Sakit pada pantat	$\checkmark$			
10.	Sakit pada siku kiri		$\checkmark$		
11.	Sakit pada siku kanan			$\checkmark$	
12.	Sakit pada lengan bawah kiri				$\checkmark$
13.	Sakit pada lengan bawah kanan			$\checkmark$	
14.	Sakit pada pergelangan tangan kiri		$\checkmark$		
15.	Sakit pada pergelangan tangan kanan				$\checkmark$
16.	Sakit pada tangan kiri			$\checkmark$	
17.	Sakit pada tangan kanan			$\checkmark$	
18.	Sakit pada paha kiri		$\checkmark$		
19.	Sakit pada paha kanan		$\checkmark$		
20.	Sakit pada lutut kiri	$\checkmark$			
21.	Sakit pada lutut kanan		$\checkmark$		
22.	Sakit pada betis kiri		$\checkmark$		
23.	Sakit pada betis kanan	$\checkmark$			
24.	Sakit pada pergelangan kaki kiri		$\checkmark$		
25.	Sakit pada pergelangan kaki kanan			$\checkmark$	
26.	Sakit pada kaki kiri		$\checkmark$		
27.	Sakit pada kaki kanan	$\checkmark$			

(Lanjutan)

Kuesioner Nordic Body Map					
Nama: Satiwen					
Umur : 46 Tahun					
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar di bawah ini. Pilihlah tingkat kesakitan yang anda rasakan dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada kolom pilihan anda.					
No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		Tidak Sakit	Agak Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0.	Sakit/kaku di leher bagian atas		$\checkmark$		
1.	Sakit/kaku di leher bagian bawah	$\checkmark$			
2.	Sakit di bahu kiri			$\checkmark$	
3.	Sakit di bahu kanan				$\checkmark$
4.	Sakit pada lengan atas kiri			$\checkmark$	
5.	Sakit di punggung		$\checkmark$		
6.	Sakit pada lengan atas kanan				$\checkmark$
7.	Sakit pada pinggang				$\checkmark$
8.	Sakit pada bokong	$\checkmark$			
9.	Sakit pada pantat	$\checkmark$			
10.	Sakit pada siku kiri		$\checkmark$		
11.	Sakit pada siku kanan		$\checkmark$		
12.	Sakit pada lengan bawah kiri		$\checkmark$		
13.	Sakit pada lengan bawah kanan				$\checkmark$
14.	Sakit pada pergelangan tangan kiri			$\checkmark$	
15.	Sakit pada pergelangan tangan kanan			$\checkmark$	
16.	Sakit pada tangan kiri		$\checkmark$		
17.	Sakit pada tangan kanan		$\checkmark$		
18.	Sakit pada paha kiri		$\checkmark$		
19.	Sakit pada paha kanan		$\checkmark$		
20.	Sakit pada lutut kiri		$\checkmark$		
21.	Sakit pada lutut kanan		$\checkmark$		
22.	Sakit pada betis kiri		$\checkmark$		
23.	Sakit pada betis kanan		$\checkmark$		
24.	Sakit pada pergelangan kaki kiri	$\checkmark$			
25.	Sakit pada pergelangan kaki kanan	$\checkmark$			
26.	Sakit pada kaki kiri	$\checkmark$			
27.	Sakit pada kaki kanan	$\checkmark$			

(Lanjutan)

Kuesioner Nordic Body Map					
Nama: Fitri					
Umur : 36 Tahun					
Anda diminta untuk menilai apa yang anda rasakan pada bagian tubuh yang ditunjukkan pada tabel dan gambar di bawah ini. Pilihlah tingkat kesakitan yang anda rasakan dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada kolom pilihan anda.					
No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		Tidak Sakit	Agak Sakit	Sakit	Sangat Sakit
0.	Sakit/kaku di leher bagian atas		$\checkmark$		
1.	Sakit/kaku di leher bagian bawah	$\checkmark$			
2.	Sakit di bahu kiri			$\checkmark$	
3.	Sakit di bahu kanan				$\checkmark$
4.	Sakit pada lengan atas kiri				$\checkmark$
5.	Sakit di punggung		$\checkmark$		
6.	Sakit pada lengan atas kanan				$\checkmark$
7.	Sakit pada pinggang				$\checkmark$
8.	Sakit pada bokong	$\checkmark$			
9.	Sakit pada pantat	$\checkmark$			
10.	Sakit pada siku kiri				$\checkmark$
11.	Sakit pada siku kanan				$\checkmark$
12.	Sakit pada lengan bawah kiri				$\checkmark$
13.	Sakit pada lengan bawah kanan			$\checkmark$	
14.	Sakit pada pergelangan tangan kiri			$\checkmark$	
15.	Sakit pada pergelangan tangan kanan				$\checkmark$
16.	Sakit pada tangan kiri			$\checkmark$	
17.	Sakit pada tangan kanan			$\checkmark$	
18.	Sakit pada paha kiri		$\checkmark$		
19.	Sakit pada paha kanan		$\checkmark$		
20.	Sakit pada lutut kiri	$\checkmark$			
21.	Sakit pada lutut kanan	$\checkmark$			
22.	Sakit pada betis kiri		$\checkmark$		
23.	Sakit pada betis kanan			$\checkmark$	
24.	Sakit pada pergelangan kaki kiri		$\checkmark$		
25.	Sakit pada pergelangan kaki kanan	$\checkmark$			
26.	Sakit pada kaki kiri	$\checkmark$			
27.	Sakit pada kaki kanan	$\checkmark$			

Lampiran 3. Tabel Pengujian

**Tabel Pengujian**

Hari dan Tanggal : Rabu, 09 Februari 2022

Tempat : Laboratorium Koversi Energi UNUGHA Cilacap

No.	Berat Awal Kelapa Parut (kg)	Waktu Pemerasan (detik)	Berat Santan Kental (gram)	Berat Akhir Kelapa Parut (gram)	presentase hasil santan (%)
1.	2 Kg	50 detik	792 gram	1.208 gram	39,6 %
2.	2 Kg	58 detik	778 gram	1.222 gram	38,9 %
3.	2 Kg	44 detik	807 gram	1.193 gram	40,35 %

Lampiran 3. Dokumentasi



pembuatan mesin press hidrolik



proses penimbangan ampas kelapa



proses penaruhan ampas kelapa ke mesin press hidrolik

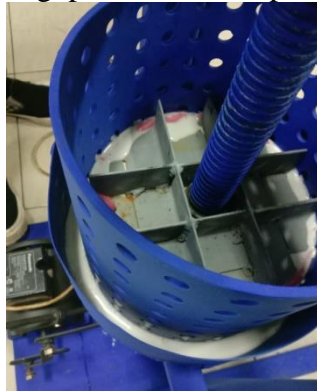


proses pemutaran ulir mesin





proses mengoprasikan mesin press hidrolik



proses pemerasan santan dengan mesin press hidrolik



proses pemerasan santan dengan mesin press hidrolik



hasil santan yang diperas dengan mesin press hidrolik

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

4x6 cm

Nama : Indah Dwi Septiana  
NIM : 17212011009  
Tempat/Tanggal Lahir : Cilacap, 29 September 1999  
Agama : Islam  
Alamat : Jalan Bengawan RT 03/09, Desa Bunton, Kec.  
Adipala, Kab. Cilacap  
Email : indahdseptiana29@gmail.com  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Nama Ayah : Supri Hartono  
Nama Ibu : Sadiyah

### **Pendidikan Formal**

1. TK Pertiwi Adipala
2. SDN 02 Bunton
3. SMP N 01 Adipala
4. SMA N 01 Kroya
5. Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap

### **Pengalaman Organisasi**

1. Bidang Pers KMPA Ighopala 2019-2020
2. Bendahara BEM Fakultas Teknologi Industri (FTI) 2019-2020

Cilacap, 05 Maret 2022  
Peneliti Skripsi

Indah Dwi Septiana  
NIM. 17212011009