

	FORMULIR SURVEI ERGONOMI	No. Dokumen	: OPP-F-SHE-29A
		Revisi	: 00
		Tgl. Efektif	: 01 Juli 2024
		Halaman	: 1 dari 1

Tanggal		Nama Petugas	
Lokasi Kerja		Departemen	
Pekerjaan		Jabatan	
Perkakas & Perlengkapan yang digunakan	1		4
	2		5
	3		6
	4		7

Foto Lokasi Kerja
--

1	Penilaian Lokasi Kerja									
No	Uraian	Ya	Tidak							
1	Lokasi Kerja Datar?									
2	Ketinggian Pekerjaan?									
3	Pandangan?									
4	Jarak Ruang Kaki?									
5	Tempat Duduk?									
6	Meja Kerja?									
7	Perkakas Tangan?									
8	Perlengkapan Lain?									
Keterangan										
1	Tempat kerja sesuai dengan rekomendasi atau dapat disesuaikan oleh pekerja									
2	Kompromi dilakukan dengan rekomendasi, akan tetapi sikap tubuh dan gerakan dalam bekerja cukup memenuhi kebutuhan tugas									
3	Tidak semua sesuai rekomendasi dan oleh karenanya sikap tubuh bekerja menjadi buruk sekali.									
4	Terdapat deviasi yang cukup serius dari rekomendasi. Pengaturan tempat kerja membuat pekerja menggunakan sikap tubuh yang buruk dan tegang serta sulit bergerak									
Kesimpulan	Tingkat Nilai	H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	--

2	Kegiatan Fisik Umum												
No	Uraian								Ya		Tidak		
1	Tingkat kegiatan Ringan?												
2	Tingkat kegiatan Sedang?												
3	Tingkat kegiatan Berat?												
Keterangan													
1	Aktivitas fisik diatur sepenuhnya oleh pekerja. Ruang kerja, perlengkapan, dan metode yang dipakai tidak mengganggu gerakan.												
2	Ruang kerja, perlengkapan, dan metode cukup memadai untuk melakukan gerakan.												
3	Ruang kerja, perlengkapan, dan metode membatasi gerakan saat bekerja. Gerakan baru mungkin dilakukan saat istirahat kerja.												
4	Ruang kerja, perlengkapan, dan metode sangat membatasi gerakan saat bekerja hingga minimum. Aktivitas selama istirahat kerja												
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

3	Pengangkatan												
No	Uraian								Ya		Tidak		
1	Ke Posisi Lebih Tinggi?												
	Ke Posisi Normal?												
	Ke Posisi Lebih Rendah?												
2	Berat Beban?										Kg		
3	Jarak Genggam Tangan										cm		
Keterangan													
1	Beban dapat mudah diangkat dengan mesin.												
	Normal Lifting Height / Pengangkatan Biasa (Handhold Distance in cm)						Low Lifting Height / Pengangkatan Rendah (Jarak Genggam Tangan dalam cm)						
	< 30 cm	30 to 50	50 to 70	> 70 cm	< 30 cm	30 to 50	50 to 70	> 70 cm					
2	< 18 kg	< 10 kg	< 8 kg	< 6 kg	< 13 kg	< 8 kg	< 5 kg	< 4 kg					
3	18 - 34	10 - 19	8 - 13	6 - 11	13 - 23	8 - 13	5 - 9	4 - 7					
4	35 - 55	20 - 30	14 - 21	12 - 18	24 - 35	14 - 21	10 - 15	8 – 13					
5	> 55	> 30	> 21	> 18	> 35	> 21	> 15	> 13					
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

4	Gerak & Sikap Tubuh Bekerja		
No	Uraian	Ya	Tidak
1	Leher s/d Bahu?		
2	Siku s/d Pergelangan Tangan?		
3	Punggung / Belakang?		
4	Pinggul s/d Lutut?		

Keterangan

	Leher & Bahu		Siku & Pergelangan Tangan
1	Bebas dan relaks	1	Bebas dalam menggerakkan tubuh, butuh tenaga kecil
2	Pada posisi yang wajar tapi terbatas dalam bekerja	2	Lengan dalam posisi yang diharuskan, kadang sedikit tegang
3	Terasa tegang selama bekerja	3	Lengan tegang dan/atau persendian dalam posisi ekstrim
4	Leher berputar atau menekuk dan/atau lengan atas berada sejajar dengan bahu	4	Lengan terus berkontraksi statik dan/atau mengulang gerakan yang sama
5	Leher menekuk ke belakang, kebutuhan akan tenaga pada lengan besar	5	Perlu kekuatan besar pada lengan atau harus melakukan gerakan menahan

	Punggung				Pinggul & Lutut								
1	Pada posisi yang wa-jar dan/atau tersangga baik dalam posisi du-duk dan/atau berdiri				1	Pada posisi bebas yang mudah digerak-kan, tersangga saat bekerja duduk							
2	Pada posisi yang baik, tapi dibatasi oleh ruang kerja				2	Pada posisi yang baik, tapi terbatas oleh pekerjaannya							
3	Tertekuk dan/atau tidak tersangga dengan baik				3	Tidak tersangga baik, atau sandaran berdiri tidak memadai							
4	Tertekuk dan berputar tanpa sandaran				4	Berdiri pada satu kaki atau pada posisi berlutut atau bungkuk							
5	Pada posisi buruk selama bekerja berat				5	Pada posisi buruk selama bekerja berat							
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

5	Resiko Kecelakaan atau Cedera									
No	Uraian									
1	Resiko Kecelakaan / Insiden Ringan								L	
	Resiko Kecelakaan / Insiden Sedang								M	
	Resiko Kecelakaan / Insiden Tinggi								S	
	Resiko Kecelakaan / Insiden Kritikal								H	
2	Resiko Cedera / Insiden Ringan								L	
	Resiko Cedera / Insiden Sedang								M	
	Resiko Cedera / Insiden Tinggi								S	
	Resiko Cedera / Insiden Kritikal								H	
Keterangan										
Kesimpulan	Tingkat Nilai	H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	--

6	Muatan Pekerjaan												
No	Uraian							Ya	Tidak				
1	Pekerja melakukan tugas secara lengkap (perencanaan / pelaksanaan)												
2	N/A							N/A	N/A				
3	Pekerja melakukan sebagian dari dari tugas lengkap												
4	N/A							N/A	N/A				
5	Pekerja melakukan satu tugas yang sederhana												
Keterangan													
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

7	Keterbatasan Pekerjaan												
No	Uraian							Ya		Tidak			
1	Pekerjaan, tugas, atau metode sama sekali tidak dibatasi oleh persyaratan mesin, proses, atau metode atau langkah produksi												
2	Pekerjaan, tugas, atau metode kadangkala dibatasi oleh persyaratan mesin, proses, atau metode atau langkah produksi dan menuntut konsentrasi terhadap tugas pada waktu tertentu												
3	Pekerjaan, tugas, atau metode sangat dibatasi oleh persyaratan mesin, proses, atau metode atau langkah / kelompok kerja produksi												
Keterangan													
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

8	Komunikasi Para Pekerja												
No	Uraian						Ya		Tidak				
1	Perhatian khusus diberikan untuk memungkinkan adanya komunikasi dan kontak antar pekerjaan dan orang lain												
2	N/A						N/A		N/A				
3	Komunikasi dan kontak mungkin dilakukan tetapi terbatas karena suara bising, lokasi, dll.												
4	N/A						N/A		N/A				
5	Komunikasi dan kontak terbatas sepanjang shift karena suara bising, isolasi, dll.												
Keterangan													
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

9 Kesulitan Mengambil Keputusan													
No	Uraian									Ya		Tidak	
1	Pekerjaan terdiri atas Tugas-tugas dengan intruksi panduan yang jelas dan tidak membingungkan												
2	Pekerjaan terdiri atas Tugas-tugas dan mencakup informasi dalam bentuk yang dapat membandingkan berbagai alternatif pilihan – model pilihan aktivitas mudah												
3	Pekerjaan terdiri atas Tugas-tugas yang rumit dengan beberapa solusi alternatif – kemungkinan membandingkan sangat kecil – pekerja harus memantau hasilnya sendiri												

4	Pekerja harus membuat banyak pilihan tanpa informasi yang jelas tentang dasar pemilihannya – Keputusan yang salah menyebabkan perlunya memperbaiki aktivitas dan produk atau resiko personil		
5	Pekerjaan meliputi sejumlah intruksi, unit atau mesin dislay dan dabis jadi salah informasi – keputusan yang salah dapat menyebabkan insiden / cedera, penghentian produksi atau kerusakan materi		

Kesimpulan	Tingkat Nilai	H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	--
-------------------	---------------	----------	----------	----------	----------	--------------------	-----------	----------	----------	-----------

10	Pengulangan / Frekuensi Pekerjaan									
No	Uraian						Ya		Tidak	
1	Lebih dari 30 Menit									
2	10 s/d 30 Menit									
3	5 s/d 10 Menit									
4	0.5 s/d 5 Menit									
5	Kurang dari 0.5 Menit									
Keterangan										
Kesimpulan	Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	- -

11	Jarak Pandang									
No	Uraian						N/A	N/A		
	% dari Siklus						Ya	Tidak		
1	Kurang dari 30 %									
2	30 s/d 60 %									
3	60 s/d 80 %									
4	Lebih dari 80 %									
	Membutuhkan Jarak Pandang						Ya	Tidak		
1	Rendah									
2	Biasa (rata-rata)									
3	Agak Besar									
4	Sangat Besar									

11	Jarak Pandang (Lanjutan)									
Keterangan										
Kesimpulan	Tingkat Nilai	H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	--

12	Pencahayaan (Penerangan)										
No	Uraian						N/A		N/A		
	Penerangan (% dari nilai standar)						Ya		Tidak		
1	100 %										
2	50 s/d 100 %										
3	10 s/d 50 %										
4	Kurang dari 10 %										
	Cahaya Silau						Ya		Tidak		
1 / 2	Tidak ada										
3	10 s/d 50 %										
4	Kurang dari 10 %										
	Rasio Penerangan dalam Garis Pandang						Ya		Tidak		
1 / 2	X < 3:1										
3	3:1 > X < 10:1										
4	10:1 < X										
	Rasio Penerangan dalam luas pandang penuh pekerja						Ya		Tidak		
1 / 2	X < 10:1										
3	10:1 > X < 20:1										
4	20:1 < X										
Keterangan											
Kesimpulan	Tingkat Nilai	H	S	M	L		Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	--

13	Lingkungan Bersuhu Panas												
No	Uraian						N/A		N/A				
	Kecepatan udara (m/dtk)						Ya		m/s / m/dtk				
1	Pekerjaan Ringan < 0.15 m/dtk												
	Pekerjaan Medium Berat 0.2 s/d 0.5 m/dt												
	Pekerjaan Heavy 0.3 s/d 0.7 m/dtk												
	Pekerjaan Sangat Berat 0.4 s/d 1.0 m/dtk												
	Kelembaban Relatif						Ya		%				
2	20 s/d 50 %												
	Suhu						Ya		°C				
3	Pekerja Tak Berpindah (10 cm)												
	Pekerja Tak Berpindah (110 cm)												
	Pekerja Dapat Berpindah (10 cm)												
	Pekerja Dapat Berpindah (110 cm)												
	Dinding Dalam												
	Tengah Ruangan												
	Dinding Luar												
	Suhu Rata-rata								°C				
°C	Light Work Pekerjaan Ringan < 150 W		Medium Heavy Work Pekerjaan Sedang 150 - 300 W		Heavy Work Pekerjaan Berat 300 - 450 W		Very Heavy Work Pekerjaan Sangat Berat > 450 W		°C				
28	4		5		5		5		28				
27	(27 – 28)		(27 – 28)		(25 – 28)		(21 – 28)		27				
26	3		4						26				
25	(25 – 27)		(25 – 27)						25				
24	2		3		4				24				
23	(21 – 25)		(23 – 25)		(25 – 28)				23				
22			2		3				22				
21			(19 – 23)		(21 – 23)				21				
20	3				2		4		20				
19	(18 – 21)				(17 – 21)		(19 – 21)		19				
18			3				3		18				
17	4		(16 – 19)				(17 – 19)		17				
16	(14 – 18)				3		2		16				
15			4		(14 – 17)		(12 – 17)		15				
14			(12 – 16)						14				
13	5				4				13				
12	(< 14)				(10 – 14)				12				
11			5				3		11				
10			(< 12)				(< 12)		10				
9					5				9				
8					(< 10)				8				
Keterangan													
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	-

14	Kebisingan												
No	Pekerjaan Yang Tidak Perlu Komunikasi Verbal				Pekerjaan Yang Perlu Komunikasi Verbal				Pekerjaan Yang Perlu Konsentrasi				
1	< 60 dB (A)				< 50 dB (A)				< 45 dB (A)				
2	60 - 70 dB (A)				50 - 60 dB (A)				45 - 55 dB (A)				
3	70 - 80 dB (A)				60 - 70 dB (A)				55 - 65 dB (A)				
4	80 - 90 dB (A)				70 - 80 dB (A)				65 - 75 dB (A)				
5	> 90 dB (A)				> 80 dB (A)				> 75 dB (A)				
Maximum Exposure per Time Period					Pemaparan Maksimum per Periode Kerja								
Jam / Hours		dB (A)		Minute / Menit		dB (A)		Second / Detik		dB (A)			
8		85		30		97		28.12		115			
								14.06		118			
4		88		15		100		7.03		121			
								3.52		124			
2		91		7.5		103		1.76		127			
				3.75		106		0.88		130			
1		94		1.88		109		0.44		133			
				0.94		112		0.22		136			
								0.11		139			
Keterangan													
Kesimpulan		Tingkat Nilai		H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan		++	+	-	--

15	Vibration (Mechanical)					Vibrasi (Getaran Mekanis)					
No	Jumlah Waktu Paparan per Shift Kerja		Nilai Percepatan Pada Frekuensi Dominan								
			Meters Per Second Squared (m/s ²)				Gram				
			Meter Per Detik Kuadrat (m/dtk ²)				Gram				
1	4 - 8		4				0.40				
2	2 - 4		6				0.61				
3	1 - 2		8				0.81				
4	< 1		12				1.22				
Catatan			1 Gram = 9.81 m/s ²								
Keterangan											
Kesimpulan		Tingkat Nilai	H	S	M	L	Evaluasi Pekerjaan	++	+	-	-

Penilaian Tempat Kerja Keseluruhan									
No	Uraian	Tingkat Nilai				Evaluasi Pekerjaan			
1	Work Space / Ruang Kerja	H	S	M	L	++	+	-	--
2	General Physical Activity / Kegiatan Fisik Umum	H	S	M	L	++	+	-	--
3	Lifting / Pengangkatan	H	S	M	L	++	+	-	--
4	Work Posture & Movements / Gerak & Posisi Bekerja	H	S	M	L	++	+	-	--
5	Incident or Injury Risk / Resiko Kecelakaan atau Cedera	H	S	M	L	++	+	-	--
6	Job Content / Muatan Pekerjaan	H	S	M	L	++	+	-	--
7	Job Restrictiveness / Keterbatasan Pekerjaan	H	S	M	L	++	+	-	--
8	Worker Communication / Komunikasi Para Pekerja	H	S	M	L	++	+	-	--
9	Difficulty of Decision Making Kesulitan Mengambil Keputusan	H	S	M	L	++	+	-	--
10	Repetitiveness of Work / Pengulangan Pekerjaan	H	S	M	L	++	+	-	--
11	Attentiveness / Jarak Pandang	H	S	M	L	++	+	-	--
12	Lighting / Penerangan & Pencahayaan	H	S	M	L	++	+	-	--
13	Thermal Environment / Lingkungan Bersuhu Panas	H	S	M	L	++	+	-	--
14	Noise / Kebisingan	H	S	M	L	++	+	-	--
15	Vibration (Mechanical) / Vibrasi (Getaran Mekanis)	H	S	M	L	++	+	-	--
Saran / Rekomendasi Umum									
Catatan		Untuk melihat Saran dan Rekomendasi serta Tindakan Perbaikan yang diusulkan, mohon mengacu kepada "PICA" yang terlampir. Untuk melihat Saran dan Rekomendasi serta Tindakan Perbaikan yang diusulkan, mohon mengacu kepada "PICA" yang terlampir.							
Survei Ini Dilakukan Oleh:									
Nama									
Jabatan									
Tanggal									
Tanda Tangan									