



# 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			
<b>Kesimpulan</b>	Tingkat Nilai	<b>H S M L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++ + - --</b>

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 wajar dan/atau tersangga baik dalam posisi duduk dan/atau berdiri	1	Pada posisi bebas yang mudah digerakkan, 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							
<b>Kesimpulan</b>	Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>

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 Kritis										H
2	Resiko Cedera / Insiden Ringan										L
	Resiko Cedera / Insiden Sedang										M
	Resiko Cedera / Insiden Tinggi										S
	Resiko Cedera / Insiden Kritis										H
Keterangan											
<b>Kesimpulan</b>	Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>	

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											
<b>Kesimpulan</b>		Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>

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											
<b>Kesimpulan</b>		Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>

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											
<b>Kesimpulan</b>		Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>

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 memban-dingkan sangat kecil – pekerja harus memantau hasilnya sendiri								

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

<b>Kesimpulan</b>	Tingkat Nilai	<b>H</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	Evaluasi Pekerjaan	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>
-------------------	---------------	----------	----------	----------	----------	--------------------	-----------	----------	----------	-----------

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

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

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

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



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 Pemaparan per Shift Kerja	Nilai Percepatan Pada Frekuensi Dominan								
		Meters Per Second Squared (m/s <sup>2</sup> ) Meter Per Detik Kuadrat (m/dtk <sup>2</sup> )		Gram 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 <sup>2</sup>								
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									