

Lampiran 1. Form Penilaian Exposure (Untuk Pengamat)

Jenis Pekerjaan: _____

Punggung

A. Ketika melakukan pekerjaan, bagaimanakah posisi punggung? (Pilih situasi terburuk)

- A1. Hampir netral (0 – 20⁰)
- A2. Agak memutar atau membungkuk (20⁰ – 60⁰)
- A3. Terlalu memutar atau membungkuk (> 60⁰)

B. Pilih satu dari 2 pilihan pekerjaan:

- **Untuk pekerjaan posisi diam di satu tempat.**

Apakah punggung berada dalam posisi statis dalam waktu yang lama?

- B1. Tidak
- B2. Ya

Atau

- **Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong/menarik.**

Seberapa sering pergerakan yang anda lakukan pada punggung?

- B3. Jarang (sekitar 3 kali per menit atau kurang)?
- B4. Sering (sekitar 8 kali per menit)?
- B5. Sangat sering (sekitar 12 kali per menit atau lebih)?

Bahu/Lengan

C. Ketika pekerjaan dilakukan, bagaimanakah posisi tangan? (Pilih situasi terburuk)

- C1. Tangan berada di sekitar pinggang atau lebih rendah?
- C2. Tangan berada di sekitar dada?
- C3. Tangan berada di sekitar bahu atau lebih tinggi?

D. Seberapa sering frekuensi pergerakan bahu/lengan atas?

- D1. Jarang
- D2. Sering (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
- D3. Sangat sering (pergerakan yang hampir terus-menerus)?

Pergelangan tangan/ Tangan

E. Bagaimana posisi tangan saat bekerja? (Pilih situasi terburuk)

- E1. Pergelangan tangan yang hampir lurus?
- E2. Pergelangan tangan yang tertekuk?

F. Seberapa sering gerakan yang sama dilakukan?

- F1. 10 kali per menit atau kurang?
- F2. 11 hingga 20 kali per menit?
- F3. Lebih dari 20 kali per menit?

Leher

G. Ketika melakukan pekerjaan, apakah leher/kepala tertekuk atau berputar?

- G1. Tidak
- G2. Ya, terkadang
- G3. Ya, secara terus – menerus

Lampiran 2. Form Penilaian Exposure (Untuk Pekerja)

Jenis Pekerjaan: _____

H. Berapa berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini?

- H1. Ringan (sekitar 5kg atau kurang)
- H2. Cukup Berat (6kg hingga 10kg)
- H3. Berat (11kg hingga 20kg)
- H4. Sangat Berat (lebih dari 20kg)

J. Berapa lama rata - rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan ini dalam sehari?

- J1. Kurang dari 2 jam
- J2. 2 hingga 4 jam
- J3. Lebih dari 4 jam

K. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan?

- K1. Rendah (kurang dari 1kg)
- K2. Sedang (1 hingga 4kg)
- K3. Tinggi (lebih dari 4kg)

L. Bagaimana kualitas penerangan yang dibutuhkan dalam pekerjaan?

- L1. Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
- L2. Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)

M. Seberapa sering frekuensi pekerja dalam mengendarai suatu kendaraan?

- M1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
- M2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
- M3. Lebih dari 4 jam per hari?

N. Seberapa sering frekuensi pekerja dalam menggunakan alat/mesin yang bergetar?

- N1. Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah?
- N2. Antara 1 hingga 4 jam per hari?
- N3. Lebih dari 4 jam per hari?

P. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?

- P1. Tidak pernah
- P2. Terkadang
- P3. Sering

Q. Pada umumnya, bagaimana anda menjalani pekerjaan ini?

- Q1. Sama sekali tidak stres
- Q2. Cukup stres
- Q3. Stres
- Q4. Sangat stres