



Lampiran 1. Kuesioner Observer

Nama Pekerja :

Tanggal Penelitian :

PUNGGUNG

A. Ketika bekerja posisi punggung ? (Pilih situasi terburuk)

A1 [] Hampir netral

A2 [] Agak memutar atau membungkuk

A3 [] Terlalu memutar atau membungkuk

B. Pilih salah satu diantara 2 pekerjaan dibawah ini :

Untuk pekerjaan duduk. Apakah punggung dalam posisi tetap dalam bekerja ?

B1 [] Tidak

B2 [] Ya

Atau

Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong atau menarik, dan membawa (seperti membawa beban Seberapa sering pergerakan punggung.

B3 [] Kurang (sekitar 3 kali atau kurang/menit)

B4 [] Sedang (sekitar 8 kali/menit)

B5 [] Sedang (sekitar 12 kali atau lebih/menit)

BAHU / LENGAN

C. Saat bekerja posisi tangan ? (Pilih situasi terburuk)

C1 [] Pada atau dibawah pinggang

C2 [] Setinggi dada

C3 [] Pada atau diatas bahu

D. Bagaimana pergerakan bahu/lengan ?

D1 [] Kurang (sebentar-sebentar)

D2 [] Sedang (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)

D3 [] Sangat sering (selalu bergerak)

PERGELANGAN TANGAN / TANGAN

E. Bagaimana pekerjaan dilakukan ? (Pilih situasi terburuk)

E1 [] Pergelangan tangan yang hamper lurus

E2 [] Pergelangan tangan menyimpang atau menekuk

F. Seberapa sering pola pergerakan yang sama terulang ?

F1 [] 10 kali atau kurang/menit

F2 [] 11-20 kali/menit

F3 [] lebih dari 20 kali/menit

LEHER (NECK)

G. Saat bekerja, apakah kepala/leher tertekuk atau memutar?

G1 [] Tidak

G2 [] Ya (kadang-kadang)

G3 [] Ya (terus-menerus)

Lampiran 2. Kuesioner Pekerja

Kuesioner Pekerja

Nama pekerjaan :

Tanggal Penelitian :

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini ?
- H1 [] Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
- H2 [] Cukup berat (6 kg hingga 10 kg)
- H3 [] Berat (11 kg hingga 20 kg)
- H4 [] Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari ?
- I1 [] Kurang dari 2 jam
- I2 [] 2 – 4 jam
- I3 [] Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan ?
- J1 [] Rendah (kurang dari 1 kg)
- J2 [] Sedang (1 hingga 4 kg)
- J3 [] Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1 [] Rendah (hamper tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
- K2 [] Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan selama
- L1 [] Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah ?
- L2 [] Antara 1 hingga 4 jam per hari ?
- L3 [] Lebih dari 4 jam per hari ?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran selama
- 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. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1 [] Tidak pernah
- N2 [] Terkadang
- N3 [] Sering
- O. Pada umumnya, bagaimana anda menjalani pekerjaan ini
- O1 [] Sama sekali tidak stress
- O2 [] Cukup Stress
- O3 [] Stress
- O4 [] Sangat stress

Lampiran 3. Kuesioner Observer Pekerja 1

Kuesioner Observer

Nama Pekerja : Pekerja 1
 Tanggal Penelitian : 14 November 2023

PUNGGUNG

- A. Ketika bekerja posisi punggung ? (Pilih situasi terburuk)
- A1 ☐ Hampir netral
 A2 ☒ Agak memutar atau membungkuk
 A3 ☐ Terlalu memutar atau membungkuk
- B. Pilih salah satu diantara 2 pekerjaan dibawah ini :
- Untuk pekerjaan duduk. Apakah punggung dalam posisi tetap dalam bekerja ?
- B1 ☐ Tidak
 B2 ☐ Ya
 Atau
 Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong atau menarik, dan membawa
 (seperti membawa beban Seberapa sering pergerakan punggung-
 B3 ☐ Kurang (sekitar 3 kali atau kurang/menit)
 B4 ☐ Sedang (sekitar 8 kali/menit)
 B5 ☒ Sedang (sekitar 12 kali atau lebih/menit)

BAHU / LENGAN

- C. Saat bekerja posisi tangan ? (Pilih situasi terburuk)
- C1 ☐ Pada atau dibawah pinggang
 C2 ☐ Setinggi dada
 C3 ☒ Pada atau diatas bahu
- D. Bagaimana pergerakan bahu/leher ?
- D1 ☐ Kurang (sebentar-sebentar)
 D2 ☒ Sedang (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
 D3 ☐ Sangat sering (selalu bergerak)

PERGELANGAN TANGAN / TANGAN

- E. Bagaimana pekerjaan dilakukan ? (Pilih situasi terburuk)
- E1 ☐ Pergelangan tangan yang hamper lurus
 E2 ☒ Pergelangan tangan menyimpang atau menekuk
- F. Seberapa sering pola pergerakan yang sama terulang ?
- F1 ☐ 10 kali atau kurang/menit
 F2 ☒ 11-20 kali/menit
 F3 ☐ lebih dari 20 kali/menit

LEHER (NECK)

- G. Saat bekerja, apakah kepala/leher tertekuk atau memutar?
- G1 ☐ Tidak
 G2 ☒ Ya (kadang-kadang)
 G3 ☐ Ya (terus-menerus)

Lampiran 4. Kuesioner Pekerja 1

Kuesioner Pekerja 1

Nama pekerjaan : MMH Tabung Gas LPG 3kg

Tanggal Penelitian : 14 November 2023

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini ?
- H1 [☐] Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
- H2 [☐] Cukup berat (6 kg hingga 10 kg)
- H3 [☒] Berat (11 kg hingga 20 kg)
- H4 [☐] Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari ?
- I1 [☐] Kurang dari 2 jam
- I2 [☐] 2 – 4 jam
- I3 [☒] Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan ?
- J1 [☐] Rendah (kurang dari 1 kg)
- J2 [☐] Sedang (1 hingga 4 kg)
- J3 [☒] Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1 [☒] Rendah (hampir tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
- K2 [☐] Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan selama
- L1 [☒] Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah ?
- L2 [☐] Antara 1 hingga 4 jam per hari ?
- L3 [☐] Lebih dari 4 jam per hari ?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran selama
- 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. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1 [☐] Tidak pernah
- N2 [☒] Terkadang
- N3 [☐] Sering
- O. Pada umumnya, bagaimana anda menjalani pekerjaan ini
- O1 [☐] Sama sekali tidak stress
- O2 [☒] Cukup Stress
- O3 [☐] Stress
- O4 [☐] Sangat stress

Lampiran 5. Kuesioner Observer Pekerja 2

Kuesioner Observer

Nama Pekerja : Pekerja 2
Tanggal Penelitian : 14 November 2023

PUNGGUNG

- A. Ketika bekerja posisi punggung ? (Pilih situasi terburuk)
- A1 ☐ Hampir netral
A2 ☒ Agak memutar atau membungkuk
A3 ☐ Terlalu memutar atau membungkuk
- B. Pilih salah satu diantara 2 pekerjaan dibawah ini :
- Untuk pekerjaan duduk. Apakah punggung dalam posisi tetap dalam bekerja ?
- B1 ☐ Tidak
B2 ☐ Ya
- Atau
- Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong atau menarik, dan membawa (seperti membawa beban Seberapa sering pergerakan punggung.
- B3 ☐ Kurang (sekitar 3 kali atau kurang/menit)
B4 ☐ Sedang (sekitar 8 kali/menit)
B5 ☒ Sedang (sekitar 12 kali atau lebih/menit)

BAHU / LENGAN

- C. Saat bekerja posisi tangan ? (Pilih situasi terburuk)
- C1 ☐ Pada atau dibawah pinggang
C2 ☐ Setinggi dada
C3 ☒ Pada atau diatas bahu
- D. Bagaimana pergerakan bahu/lengan ?
- D1 ☐ Kurang (sebentar-sebentar)
D2 ☒ Sedang (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
D3 ☐ Sangat sering (selalu bergerak)

PERGELANGAN TANGAN / TANGAN

- E. Bagaimana pekerjaan dilakukan ? (Pilih situasi terburuk)
- E1 ☐ Pergelangan tangan yang hamper lurus
E2 ☒ Pergelangan tangan menyimpang atau menekuk
- F. Seberapa sering pola pergerakan yang sama terulang ?
- F1 ☐ 10 kali atau kurang/menit
F2 ☒ 11-20 kali/menit
F3 ☐ lebih dari 20 kali/menit

LEHER (NECK)

- G. Saat bekerja, apakah kepala/leher tertekuk atau memutar?
- G1 ☐ Tidak
G2 ☒ Ya (kadang-kadang)
G3 ☐ Ya (terus-menerus)

Lampiran 6. Kuesioner Pekerja 2

Kuesioner Pekerja 2

Nama pekerjaan : MMH Tabung Gas LPS 3 kg.

Tanggal Penelitian : 14 November 2023

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini ?
- H1 [] Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
- H2 [] Cukup berat (6 kg hingga 10 kg)
- H3 [☒] Berat (11 kg hingga 20 kg)
- H4 [] Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari ?
- I1 [] Kurang dari 2 jam
- I2 [] 2 – 4 jam
- I3 [☒] Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan ?
- J1 [] Rendah (kurang dari 1 kg)
- J2 [] Sedang (1 hingga 4 kg)
- J3 [☒] Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1 [☒] Rendah (hamper tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
- K2 [] Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan selama
- L1 [☒] Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah ?
- L2 [] Antara 1 hingga 4 jam per hari ?
- L3 [] Lebih dari 4 jam per hari ?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran selama
- 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. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1 [] Tidak pernah
- N2 [☒] Terkadang
- N3 [] Sering
- O. Pada umumnya, bagaimana anda menjalani pekerjaan ini
- O1 [] Sama sekali tidak stress
- O2 [] Cukup Stress
- O3 [☒] Stress
- O4 [] Sangat stress

Lampiran 7. Kuesioner Observer Pekerja 3

Kuesioner Observer

Nama Pekerja : Pekerja 3
 Tanggal Penelitian : 14 November 2023

PUNGGUNG

- A. Ketika bekerja posisi punggung ? (Pilih situasi terburuk)
- A1 [] Hampir netral
 A2 [✓] Agak memutar atau membungkuk
 A3 [] Terlalu memutar atau membungkuk
- B. Pilih salah satu diantara 2 pekerjaan dibawah ini :
 Untuk pekerjaan duduk. Apakah punggung dalam posisi tetap dalam bekerja ?
- B1 [] Tidak
 B2 [] Ya
 Atau
 Untuk pekerjaan mengangkat, mendorong atau menarik, dan membawa
 (seperti membawa beban. Seberapa sering pergerakan punggung.
- B3 [] Kurang (sekitar 3 kali atau kurang/menit)
 B4 [✓] Sedang (sekitar 8 kali/menit)
 B5 [] Sedang (sekitar 12 kali atau lebih/menit)

BAHU / LENGAN

- C. Saat bekerja posisi tangan ? (Pilih situasi terburuk)
- C1 [] Pada atau dibawah pinggang
 C2 [] Setinggi dada
 C3 [✓] Pada atau diatas bahu
- D. Bagaimana pergerakan bahu/leher ?
- D1 [] Kurang (sebentar-sebentar)
 D2 [✓] Sedang (pergerakan biasa dengan berhenti sesaat/istirahat)
 D3 [] Sangat sering (selalu bergerak)

PERGELANGAN TANGAN / TANGAN

- E. Bagaimana pekerjaan dilakukan ? (Pilih situasi terburuk)
- E1 [] Pergelangan tangan yang hamper lurus
 E2 [✓] Pergelangan tangan menyimpang atau menekuk
- F. Seberapa sering pola pergerakan yang sama terulang ?
- F1 [] 10 kali atau kurang/menit
 F2 [✓] 11-20 kali/menit
 F3 [] lebih dari 20 kali/menit

LEHER (NECK)

- G. Saat bekerja, apakah kepala/leher tertekuk atau memutar?
- G1 [] Tidak
 G2 [✓] Ya(kadang-kadang)
 G3 [] Ya(terus-menerus)

Lampiran 8. Kuesioner Pekerja 3

Kuesioner Pekerja 3

Nama pekerjaan : MMH Tamung Gas LPG 3kg.
 Tanggal Penelitian : 16 November 2023

- H. Berapakah berat maksimum yang diangkat secara manual oleh anda pada pekerjaan ini ?
- H1 [☐] Ringan (sekitar 5 kg atau kurang)
 H2 [☐] Cukup berat (6 kg hingga 10 kg)
 H3 [☒] Berat (11 kg hingga 20 kg)
 H4 [☐] Sangat berat (lebih dari 20 kg)
- I. Berapa lama rata-rata anda untuk menyelesaikan pekerjaan dalam sehari ?
- I1 [☒] Kurang dari 2 jam
 I2 [☐] 2 – 4 jam
 I3 [☐] Lebih dari 4 jam
- J. Ketika melakukan pekerjaan ini, berapa tingkat kekuatan yang digunakan oleh satu tangan ?
- J1 [☐] Rendah (kurang dari 1 kg)
 J2 [☐] Sedang (1 hingga 4 kg)
 J3 [☒] Tinggi (lebih dari 4 kg)
- K. Apakah pekerjaan ini memerlukan penglihatan yang
- K1 [☒] Rendah (hamper tidak memerlukan untuk melihat secara detail)
 K2 [☐] Tinggi (memerlukan untuk melihat secara detail)
- L. Ketika bekerja apakah anda menggunakan kendaraan selama
- L1 [☒] Kurang dari 1 jam per hari atau tidak pernah ?
 L2 [☐] Antara 1 hingga 4 jam per hari ?
 L3 [☐] Lebih dari 4 jam per hari ?
- M. Ketika bekerja apakah anda menggunakan alat yang menghasilkan getaran selama
- 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. Apakah anda mengalami kesulitan pada pekerjaan ini?
- N1 [☐] Tidak pernah
 N2 [☒] Terkadang
 N3 [☐] Sering
- O. Pada umumnya, bagaimana anda menjalani pekerjaan ini
- O1 [☐] Sama sekali tidak stress
 O2 [☒] Cukup Stress
 O3 [☐] Stress
 O4 [☐] Sangat stress

Lampiran 9. Hasil Penilaian Pekerja 1 Menggunakan Metode QEC

Exposure Score				Nama Pekerja : Pekerja 1				Jenis Pekerjaan : Manual Material Handling Gas LPG 3 Kg							
Tanggall : 14 November 2023															
Punggung				Bahu/Lengan				Pergelangan Tangan				Leher			
Posisi Punggung (A) & Beban (H)				Tinggi (C) & Beban (H)				Gerakan Berulang (F) & kekuatan (J)				Posisi Leher (G) & Durasi (I)			
	A1	A2	A3		C1	C2	C3		F1	F2	F3		G1	G2	G3
H1	2	4	6	H1	2	4	6	J1	2	4	6	I1	2	4	6
H2	4	6	8	H2	4	6	8	J2	4	6	8	I2	4	6	8
H3	6	8	10	H3	6	8	10	J3	6	8	10	I3	6	8	10
H4	8	10	12	H4	8	10	12				8			8	Score 1
			8				10				Score 1				Score
			Score 1				Score 1								
Posisi Punggung (A) & Durasi (I)				Tinggi (C) & Durasi (I)				Gerakan Berulang (F) & Durasi (I)				Kebutuhan Visual (K) & Durasi (I)			
	A1	A2	A3		C1	C2	C3		F1	F2	F3		K1	K2	
I1	2	4	6	I1	2	4	6	I1	2	4	6	I1	2	4	
I2	4	6	8	I2	4	6	8	I2	4	6	8	I2	4	6	
I3	6	8	10	I3	6	8	10	I3	6	8	10	I3	6	8	
			8				10				8			6	Score 2
			Score 2				Score 2				Score 2				Score 2
Durasi (I) & Beban (H)				Durasi (I) & Beban (H)				Durasi (I) & kekuatan (J)				Total Score Leher			
	I1	I2	I3		I1	I2	I3		I1	I2	I3	Mengemudi			
H1	2	4	6	H1	2	4	6	J1	2	4	6	L1	L2	L3	
H2	4	6	8	H2	4	6	8	J2	4	6	8	1	4	9	
H3	6	8	10	H3	6	8	10	J3	6	8	10				
H4	8	10	12	H4	8	10	12				10				
			10				10				Score 3				
			Score 3				Score 3				Score 3				
Untuk pekerjaan statis gunakan score bagian 4 untuk pekerjaan manual material gunakan score bagian 5 & 6				Frekuensi (D) & Beban (H)				Posisi Pergelangan Tangan (E) & Kekuatan (J)				Total Score Mengemudi			
					D1	D2	D3		E1	E2		Getaran			
				H1	2	4	6	J1	2	4		M1	M2	M3	
				H2	4	6	8	J2	4	6		1	4	9	
				H3	6	8	10	J3	6	8					
				H4	8	10	12				8				
							8				Score 4				
							Score 4				Score 4				
Positi Statis (B) & Durasi (I)				Frekuensi (D) & Durasi (I)				Posisi Pergelangan Tangan (E) & Durasi (I)				Total Score Getaran			
	B1	B2			D1	D2	D3		E1	E2					
I1	2	4		I1	2	4	6	I1	2	4					
I2	4	6		I2	4	6	8	I2	4	6					
I3	6	8		I3	6	8	10	I3	6	8					
							8				8				
							Score 4				Score 5				
Frekuensi (B) & Beban (H)				Frekuensi (B) & Durasi (I)								Kecepatan Bekerja			
	B3	B4	B5		B3	B4	B5								
H1	2	4	6	I1	2	4	6								
H2	4	6	8	I2	4	6	8								
H3	6	8	10	I3	6	8	10								
H4	8	10	12				8								
			10				Score 5								
			Score 5				Score 5								
Posisi Statis (B) & Durasi (I)				Frekuensi (B) & Durasi (I)								Total Score Kecepatan bekerja			
	B3	B4	B5		B3	B4	B5								
I1	2	4	6	I1	2	4	6								
I2	4	6	8	I2	4	6	8								
I3	6	8	10	I3	6	8	10								
			10				Score 6								
			Score 6				Score 6								
Total Score Punggung				Total Score bahu/Lengan				Total Score Pergelangan Tangan				Exposure Score			
38				46				42				85%			

Lampiran 10. Hasil Penilaian Pekerja 2 Menggunakan Metode QEC

Exposure Score				Nama Pekerja : Pekerja 2				Jenis Pekerjaan : Manual Material Handling Gas LPG 3 Kg			
				Tanggal : 14 November 2023							
Punggung				Bahu/Lengan				Pergelangan Tangan			
Posisi Punggung (A) & Beban (H)				Tinggi (C) & Beban (H)				Gerakan Berulang (F) & kekuatan (J)			
A1	A2	A3		C1	C2	C3		F1	F2	F3	
H1	2	4	6	H1	2	4	6	J1	2	4	6
H2	4	6	8	H2	4	6	8	J2	4	6	8
H3	6	8	10	H3	6	8	10	J3	6	8	10
H4	8	10	12	H4	8	10	12				8
			8				10				Score 1
			Score 1				Score 1				
Posisi Punggung (A) & Durasi (I)				Tinggi (C) & Durasi (I)				Gerakan Berulang (F) & Durasi (I)			
A1	A2	A3		C1	C2	C3		F1	F2	F3	
I1	2	4	6	I1	2	4	6	I1	2	4	6
I2	4	6	8	I2	4	6	8	I2	4	6	8
I3	6	8	10	I3	6	8	10	I3	6	8	10
			8				10				8
			Score 2				Score 2				Score 2
Durasi (I) & Beban (H)				Durasi (I) & Beban (H)				Durasi (I) & kekuatan (J)			
I1	I2	I3		I1	I2	I3		I1	I2	I3	
H1	2	4	6	H1	2	4	6	J1	2	4	6
H2	4	6	8	H2	4	6	8	J2	4	6	8
H3	6	8	10	H3	6	8	10	J3	6	8	10
H4	8	10	12	H4	8	10	12				10
			10				10				Score 3
			Score 3				Score 3				
Untuk pekerjaan statis gunakan score bagian 4				Frekuensi (D) & Beban (H)				Posisi Pergelangan Tangan (E) & Kekuatan (J)			
Untuk pekerjaan manual material gunakan score bagian 5 & 6				D1	D2	D3		E1	E2		
				H1	2	4	6	J1	2	4	
				H2	4	6	8	J2	4	6	
				H3	6	8	10	J3	6	8	
				H4	8	10	12				8
							8				Score 4
							Score 4				
Posisi Statis (B) & Durasi (I)				Frekuensi (D) & Durasi (I)				Posisi Pergelangan Tangan (E) & Durasi (I)			
B1	B2			D1	D2	D3		E1	E2		
I1	2	4		I1	2	4	6	I1	2	4	
I2	4	6		I2	4	6	8	I2	4	6	
I3	6	8		I3	6	8	10	I3	6	8	
							8				8
							Score 5				Score 5
Frekuensi (B) & Beban (H)				Frekuensi (B) & Durasi (I)				Total Score Pergelangan Tangan			
B3	B4	B5		B3	B4	B5		42			
H1	2	4	6	I1	2	4	6				
H2	4	6	8	I2	4	6	8				
H3	6	8	10	I3	6	8	10				
H4	8	10	12				8				
			10				Score 6				
			Score 5								
Total Score Punggung				Total Score bahu/Lengan				Total Score Pergelangan Tangan			
			38				46				42
Leher				Kebutuhan Visual (K) & Durasi (I)				Total Score Leher			
G1	G2	G3		K1	K2			14			
I1	2	4	6	I1	2	4					
I2	4	6	8	I2	4	6					
I3	6	8	10	I3	6	8					
			8				6				
			Score 1				Score 2				
Mengemudi				Total Score Mengemudi				1			
L1	L2	L3									
1	4	9		Getaran							
M1	M2	M3									
1	4	9									
Kecepatan Bekerja											
N1	N2	N3									
1	4	9									
Stress											
O1	O2	O3	O4								
1	4	9	16								
Total Score Stress											
			9								
Total Semua Score											
			155								
Exposure Score											
			88%								

Contoh Perhitungan :

$$\begin{aligned}
 \text{Exposure Score (\%)} &= \frac{X}{X_{\max}} \times 100\% \\
 &= \frac{155}{176} \times 100\% \\
 &= 0.88 \times 100\% \\
 &= 88\%
 \end{aligned}$$

Lampiran 11. Hasil Penilaian Pekerja 3 Menggunakan Metode QEC

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Data Pribadi

Nama : A.Sulthon Nashiro Albantani
 NIM : 3333190034
 Tempat/Tanggal Lahir : Cilegon/ 28 Agustus 2001
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Agama : Islam
 Alamat Email : Sulton012@gmail.com



Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar : Mi 1 Kota Cilegon
 SLTP : SMPN 6 Kota Cilegon
 SLTA : SMAN 2 Krakatau Steel Cilegon

Riwayat Organisasi

1. PMII Kota Cilegon (2020 - Sekarang) - Anggota
2. Perkumpulan Urang Banten (2021 - sekarang) - Anggota
3. Indonesia Woodball Association kota Cilegon (2020 - sekarang) - Anggota
4. OSIS SMAN 2 KS Cilegon (2017-2018) - Anggota Divisi Rohis
5. OSIS SMPN 6 Cilegon (2014-2015) - Sekretaris Umum
6. OSIS SMPN 6 Cilegon (2013-2014) - Anggota Divisi Humas

Prestasi

1. Juara 2 Porprov 2022 Cabang Woodball ganda
2. Juara 3 Pencak Silat kejuaraan Antarkota 2015 Seni Tunggal
3. Juara 1 O2SN Antar SMP Pencak Silat 2014 Seni Tunggal